فبراير (شباط) ١٩٨٨، جمادى الثانية ١٤٠٨

المختار

من ريدرز دايجست

AL MUKHTAR min Reader's Digest February '88 N° 111

تكنولوجيا الموصلات المتفوقة ١٦
ترويض الضغط النفسي ٢١
جون هيوستن عملاق هوليوود ٢٤
القيادة الوقائية ٣٢
الاطباء ينقذون توأمين سياميين ٣٥
مرغريت تاتشر أحيت بلاد الانكليز ٤٠
زيادة الراتب خطوة خطوة ٤٥
الاسرة المتماسكة ٥١
الدرابزون والنجم الساطع ٥٥
أمل لضحايا الفصام ٥٨
صباح النور! ٦٥
هديتها الى القرن العشرين ٦٨
وداعاً يا مدرستي ٧٦
غواصو الفضاء ٧٨
أفضل الرسائل يكتبها الوحي ٨٧
اقتحام أكونكاغوا ٩٠
شجرة التاريخ ٩٨
الحاسة السابعة ١٠١
الأكل اللذيذ يخفف الوزن! ١٠٣
مصادفات ومفارقات ١٠٩
حكمة الاطفال ١١٣
برية ساحرة تستقبل الاولمبياد ١١٤
كتاب الشهر: معلم الفقراء ١٢٠
حظ غزال ٤

حديقة افكار ٣ - اصداء من عالم الطب ٤٩ - دائرة المعارف ٨٥
صور من الحياة ٩٧ - تأملات معاصرة ١١٩

الحب قبل الجنس

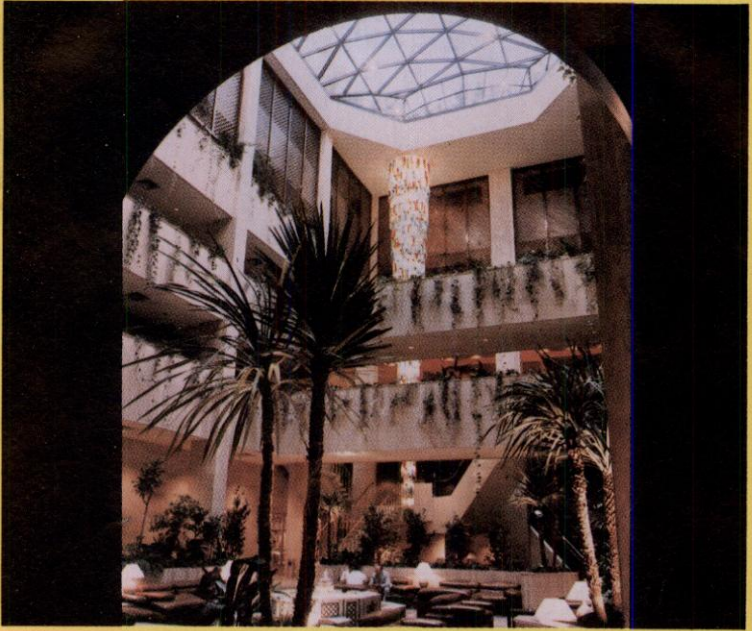
(ص ٧)

غرناطة حورية الأندلس

(ص ١١)

اوسع المجلات انتشاراً في العالم
٣٨ طبعة، ١٥ لغة، ٢٨ مليون نسخة شهرياً

فندق الشام



أحدث مدينة في أقدم عاصمة

فندق الشام ليس فقط أحدث وأكبر الفنادق في المنطقة ، بل إنه مدينة قائمة بذاتها . . . صمم على أحدث طراز فني ليوفر لك الراحة والمتعة القصوى سواء كنت ترتاح في غرفتك ، أو كنت منهمكاً في عملك . . . فندق الشام يوفر لك جميع الاحتياجات مثل المركز الرياضي والصحي وحمام السباحة وعدد من المطاعم الفخمة والمشارب بالاضافة إلى مسرح وصالة سينما وعدد كبير من المحلات التجارية . . . ولاتنس المطعم الدوار المطل على مدينة دمشق التاريخية بأكملها التي تعتبر أقدم عاصمة في التاريخ وتتميز بآثار قديمة تظهر أهميتها الحضارية وتقاليدها الأصيلة التي لازلنا نفاخر بها ونحافظ عليها .

للحجز : فندق الشام - ص.ب ٧٥٧٠
تلكس : ٤١١٩٦٤
رقم الهاتف : ٢٣٢٣٠٠ (١٠٠ خط)
تلكس الزبائن : ٤١١٨١٠ (٥ خطوط)

فندق الشام
عراقة في التقاليد

المختار

من ريدرز دايجست
مجلة شهرية

رئيس التحرير – المدير المسؤول: ادمون صعب.
امانة التحرير: راغدة حداد. الاخراج: جورج غالي. الخطوط: جبران مطر.

الامتياز: شركة النهار للمنشورات الدولية – باريس. الناشر: شركة "ايبراك" للمنشورات الدولية – بيروت
رئيس مجلس الادارة – المدير العام: الدكتور لوسيان دحداح.
المدير العام المعاون: داني دحداح – باز.
التحرير والادارة: مركز ميرنا شالوحي، بولفار سن الفيل، ص.ب ٥٥٢٢٨ المتن الشمالي – لبنان.
الهاتف ٤٩١٦٣٠ – ٤٩٢٦٧٠ التلكس MUKTAR 44615 LE

الاشتراكات: فريال علاف، بناية الشرتوني، شارع المقدسي، ص.ب ٨٧٠٧ بيروت – لبنان.
الهاتف ٣٤٥٧٣١– ٣٤٩٤٧٧ التلكس MUKTAR 44615 LE, MEM 22288 LE
الصف والتنفيذ: المطابع التعاونية الصحفية، شارع مصرف لبنان، بيروت.
الطباعة: المطبعة العربية، المدينة الصناعية – البوشرية، المتن الشمالي – لبنان.
التوزيع: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات، بيروت.

AL MUKHTAR min Reader's Digest
© 1988 BY AN NAHAR P.I.S.A. LICENSEE OF THE READER'S DIGEST ASSN. INC.
Editor-in-Chief: Edmond Saab.
Managing Director: Dany Dahdah-Baz.
Centre Myrna Chalouhi, Blvd. Sin el-Fil, P.O.Box 55228,
El-Metn, Lebanon.
Tel: 492670 — 491630, Telex: MUKTAR 44615 LE.

MEMBRE INSCRIT A L'O.J.D.

February '88 N° 111 (New Series) Vol. 10

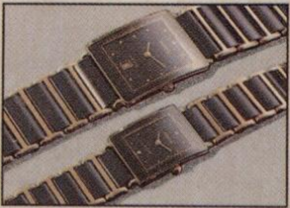
ريدرز دايجست
المؤسسان: دي ويت والاس وليلى اتشيسون والاس.
الطبعات الدولية
رئيس التحرير: كين غيلمور. مدير التحرير: جيريمي هـ. دول. المدير العام: جورج ف. غرون.

تنشر "ريدرز دايجست" في اللغة الانكليزية (الطبعات الامريكية، الكندية، البريطانية، الاوسترالية، النيوزيلندية، الافريقية الجنوبية، الهندية والآسيوية) وفي الفرنسية (الطبعات الفرنسية، الكندية، البلجيكية والسويسرية) وفي الاسبانية (الطبعات الامريكية اللاتينية والاسبانية) وفي البرتغالية والاسوجية والنروجية والدانمركية والفنلندية والالمانية (الطبعتين الالمانية والسويسرية) وفي الايطالية والهولندية (الطبعتين الهولندية والبلجيكية) والصينية والكورية والهندية، الى العربية.
حقوق النشر محفوظة لـ"المختار من ريدرز دايجست" بموجب اتفاق خاص مع شركة "ريدرز دايجست" في نيويورك، الولايات المتحدة. يحظر النقل من "المختار" او الترجمة او الاقتباس منها في اي شكل كان جزئياً او كلياً، في العربية او في اي لغة اخرى. وهذه الحقوق محفوظة بالنسبة الى كل الدول العربية والافريقية. وقد اتخذت كل اجراءات التسجيل والحماية في العالم العربي والخارج بموجب الاتفاقات الدولية المعقودة لحماية الحقوق الفنية والادبية.

ثمن العدد

لبنان ١٠٠ل – سورية ١٥ل – الأردن ٧٠٠ف – الكويت ٧٠٠ف – الامارات العربية المتحدة ٩د – قطر ٨ر – البحرين ٨٠٠ف – السعودية ١٠ر – مصر ١،٥ج – السودان ١ج – ليبيا ٥٠٠د – ج.ع. اليمنية ٥ر – مسقط ٨٠٠ب – العراق ٨٠٠ف – قبرص ٧٥ب – تونس ٧٠٠م – المغرب ٧د – الجزائر ٧د – فرنسا ١٠ف – انكلترا ١ج – اليونان ١٣٠د – كندا وامريكا الشمالية ٢،٥د

الحــــل المنشـــــود



Swiss Made / Mod. dép.

تختلف ساعات رادو عن بعضها، وتتميز كل منها بطبيعة خاصة فريدة كما يتميز كل إنسان يرتديها عن غيره من الناس. فلنأخذ مثلا ساعة دياستار المتكاملة (إنتجرال) المبينة؛ فليس الجزء العلوي لعلبة صندوقها (محارتها) هو وحده الذي يصمد للخدش ويقاومه، ولكن أيضا أسورتها المصنوعة من خزف التقنية الفائقة لطيف الملمس. ويتيح التصميم التشريحي العلمي الثوري لها ملاءمة مثالية لمعصم اليد وراحة تامة في الارتداء؛ حيث تعانق الساعة معصم اليد وتعلق به في تكامل رائع كما لو كانت جزءا منه. ساعة رادو دياستار هي قطعة من الشخصية الذاتية لمرتديها تحتوي على قيمة دائمة وبريق لايخبو.

RADO

داياستار

حديقة افكار

□ ان اطالة التفكير في القيام بعمل ما غالباً ما تتحول سبباً لابطاله.

ايفا يونغ

□ اذا لم يستطع المرء أن يلتفت الى الماضي فيرى في كل يوم مر عليه بعض لهو وبهجة ورضا، فان ذلك اليوم يكون خسارة.

دوايت أيزنهاور، رئيس أمريكي سابق

□ غاية الثقافة إبدال الفكر الخالي بذهن منفتح.

م.ف.

□ يرى صبي في مزرعة طائرة تحلق في السماء فيحلم بمكان بعيد، ويرى مسافر على متن الطائرة بيتاً في المزرعة، فيحلم ببيته.

ك.ب.

□ غالباً ما نتكلم على اللعب وكأنه ترويح بعد التعلّم الجدي. ولكن، عند الأطفال، اللعب هو التعلّم الجدي. فهو حقاً عمل الطفولة.

فرد روجرز، منتج تلفزيوني ومضيف برنامج للاطفال

□ تعجبني كلمة "استرخاء" فهي تمنح كسلي رفعة.

ب.و.

□ ان نلمس وجه طفل أو فروة كلب أو زهرة مورقة أو صخرة خشنة، يعني وضع ترتيبات جديدة لحركة الدماغ. إن في اللمس اتصالا.

ج.أ.

حظ غزال

لم يكن الغزال نداً للصياد
لكن الحظ تبسَّم فجأة

أمضى الغزال صيفاً مترفاً وبلغ درجة رائعة من الابهة الجسدية مع حلول شهر نوفمبر (تشرين الثاني). معطفه الشتوي الرمادي الكثيف الذي يتألف من شعيرات هشة بطول خمسة سنتيمترات، جعله غير مبال بالريح والمطر والثلج والبرد. حمل قرنيه المهيبين المتشعبين عشرة فروع كأنهما تاج ملكي.

علم الصياد بوجود الغزال منذ أوائل الصيف، وراقب مساره بمنظاره. تعرَّف الى الطريق التي يسلكها ليلا بتقفي آثار الحوافر الضخمة التي خلفها. قادته هذه الآثار من الهضبة حيث يرقد الغزال خلال النهار، الى المنخفَض المفتوح حيث يرعى تحت ستار الظلام.

Condensed from Upcountry (November '76), © 1976 by The Eagle Publishing Co., Pittsfield, Mass. Illustrations: David Taylor

هناك خلل واحد في نمط الغزال الرتيب خطط الصياد لاستغلاله. المرعى الخصب أغرى الغزال بمتابعة القضم حتى طلوع الفجر، وإن يكن ممتلىء البطن. فكر الصياد في اعتراض الغزال لدى عودته المتأخرة. انه لأمر سهل. بدت الخطة من دون خلل كأنها تأكيد واضح على قدرة العقل البشري.

لم يعلم الغزال بوجود الصياد وتستره، ولم يدرك أن أمراً مشؤوماً سيحدث له. لكن لدى الكائنات البرية حاسة غامضة تكتشف قرب حدوث الخطر.

غابة قرون - مع حلول غسق النهار الذي سبق افتتاح موسم الصيد ازداد توتر الغزال. وبدلا من انحداره الى المنخفَض كعادته توجه صعوداً الى الجبال. تلك الليلة قلّب كومة من الاوراق اليابسة بحثاً عن بندق الزان الحلو المذاق. وقبل بزوغ أول شعاع من النور كان يرقد بارتياح في جنبة صغيرة مبعثرة من شجيرات صنوبر على بعد بضعة أمتار من قمة الجبل.

في تلك الاثناء جثم الصياد في وضعه المختار وفكر في البلبلة التي سيحدثها عندما يعود الى البلدة حاملا غنيمته. اهتزت ثقته وغروره مع شروق الشمس عندما لم يظهر الغزال. وحين غمرت الشمس الغابات أدرك أنه غُلب على أمره.

كانت خيبته عنيفة لكنه لم يفاجأ كثيراً. لقد أكسبته خبرته الطويلة معرفة بالمراوغة التي يتمتع بها الغزال ذو الذيل الابيض. وبخبرته استنتج تماماً ما حدث.

لم يعثر على المكان الذي قلّبه الغزال في الليلة السابقة الا بعد بزوغ فجر اليوم الثاني. رأى في المكان خليطاً من الاوراق المقلوبة حديثاً. ولكن في رقعة صغيرة من الارض وجد آثاراً واضحة لحوافر لا يمكن ان تكون الا لغزال. أدرك ان الغزال رقد في مكان ما في الجوار، وأمله في طلقة واحدة تفاجئه في مضجعه.

أمضى الصياد بقية النهار باحثاً.

بات أمل الصياد هاجساً فيما تقدمت مراحل موسم الصيد الذي يدوم أسبوعين. كان كل يوم يصعد الى الجبل في ظلمة الصباح ويبقى الى الغسق. لكن الغزال ظل يفلت منه.

لم يكن الصياد مدركاً مدى قربه من الغزال. ثلاث مرات شم الغزال رائحته وسمع خطواته من بعيد، ورآه غير مرة متوجهاً نحوه ليصبح على مسافة خطرة منه. وفي كل مرة كان الغزال يتسمر في مكانه كأنه من حجر، يلصق رأسه بالارض ويرجع قرنيه الى الوراء ليخفي شكل رقبته وكتفيه. وكلما تفحص الصياد تلك الجنبة من شجيرات الصنوبر أكمل طريقه معتبراً اياها صغيرة لا تخفي جسماً بضخامة الغزال.

طلقة واحدة - لو لم يتدخل الحظ لانتهى النزاع بانتصار مطلق للغزال. ابتسم الحظ للصياد وبات الغزال في وضع خطر. سقط الثلج في الليلة التي سبقت اليوم الاخير لموسم الصيد، وتكدس بسماكة عشرة سنتيمترات. وعندما تراجع الغزال الى مخبأه في ظلمة الغروب ترك أثراً واضحاً.

فرح الصياد لدى اقتفائه الاثر الممتد من غابة الزان الصغيرة. اذا كان "نصف صياد" فانه سينال من الغزال.

مع ان الثلج كتم وقع خطوات الصياد فان الغزال سمع حفيف ثيابه قبل ان يراه. كان في وسعه أن يفر من دون ان يلمحه الصياد، لكن غريزة الخلاص بالتمدد من دون حراك سادت الموقف.

تضاءلت فرص نجاة الغزال مع اقتراب الخطوات. استبعد الصياد احتمال انتهاء الأثر في الجنبة التي دخلها الغزال، لأنه متأكد من أنه عبرها صعوداً الى قمة الجبل. خفض بندقيته وأسرع في خطواته. كان غير مستعد، ففوجىء حين قفز الغزال من تحت قدميه وفرّ من مضجعه بقفزات متتابعة بلغ طول كل منها ستة أمتار. اذا تأخر الصياد في تدبر أمره فسيكلفه ذلك غالياً.

لم يكن لدى الصياد وقت الا لطلقة واحدة، وهو أرادها صائبة. رصدت "قمحة" التسديد في مقدم البندقية جسم الغزال من الردف الى الكتف، وعندما غطت القمحة جزءاً من الكتف ضغط الصياد الزناد. أدرك أنه أصاب الهدف.

لكن الحظ الذي حالف الصياد ابتسم فجأة للغزال. شجيرة ناحلة يافعة نمت من بزرة خلال فصل الربيع الذي ولد فيه الغزال، انتصبت في مجرى الرصاصة الصائبة. فزع الغزال اذ سمع الصوت الرهيب وفر بقفزة رائعة واختفى حراً عائداً الى الغابة بأعجوبة.

يصر كثيرون على أن الحظ لم يتدخل في ما حدث، أي انه لم يكن للغزال والصياد والثلج والشجيرة أي دور، وأن النتيجة كانت مصادفة فحسب.

وهناك آخرون مقتنعون بأن شجيرة صغيرة قد تنبثق فجأة، في زمان ما ومكان ما، لكي يتابع غزال رائع رحلته في الحياة. ان تصديق حدوث مثل هذه الامور يكسب أولئك الناس شعوراً فريداً بالدفء والارتياح.

هارولد بليسدل

خدعة بصرية

نادى الزبون الغاضب مدير المطعم الصغير وقال له: أنظر، ان طبقكم اليومي يصغر يوماً بعد يوم."

فرد المدير: "سيدي، هذا انخداع بصري بسيط، اذ اننا كبّرنا قاعة الطعام.

ف.ر.

حديث السلاحف

لم تكد السلحفاتان تعبران الجسر حتى سمعتا صوتاً عالياً وراءهما. فالتفتتا ورأتا أن الجسر قد انهار. فقالت احداهما: "يا للهول! كادت تدركنا الكارثة."

فردت الاخرى: "حقاً! حسناً فعلنا باسراعنا في العبور."

ر.ت.

المختار
من ريدرز دايجست
فبراير (شباط) ١٩٨٨ — السنة العاشرة (سلسلة جديدة)
مقالات مقتبسة توفر لكم متعة دائمة

رجالٌ ونساءٌ وقواسِمُ غيرُ مشتركة

نسمع كثيرين من الرجال يؤيدون "تحرر" زوجاتهم لكننا نجدهم سراً ممتعضين. والى ان يعالج هذا التوازن بين الجنسين سيظل القلق مسيطراً

رجل اليوم، في عصر التحرر هذا، يتظاهر بخلاف ما يضمر اخفاء لعواطفه الثائرة تجاه اختلاط الادوار. في الجهار يعرب عن عواطف ايجابية نحو التغيير في دور كل من الجنسين. وفي السر، حيث لا امرأة حاضرة، تظهر ردود فعله الحقيقية. والكلمات التي يسمعها المرء هي: مرهق، ممتعض، ساخط.

ان النساء، وهن يحاولن سبر أغوار الرجال، يفترضن خطأ ان الرجال يتجاوبون مع معظم الامور ويشعرون بها كما تفعل النساء. والحقيقة ان كلا من الجنسين يشعر ويفكر ويعمل على نحو مختلف جداً عن الآخر في مجالات الجنس والمودة الحميمة وتربية الاطفال والادارة المنزلية وسوى ذلك.

Condensed from «Sexual Static: How Men Are Confusing the Women They Love,» copyright © 1987 by Morton H. Shaevitz, Ph. D., published by Little, Brown and Co., Inc., Boston, Mass. Photo: Brent Petersen

في عصر المساواة هذا يُشدد على التوافق بين الجنسين، كأنما الاختلافات تعني المشاكل. وهي قد تعني ذلك، ولكن حينما لا تُفهم كما يجب.

تصوروا رجلا وحده في قصر، تتكون لديكم فكرة عما يشعر به اليوم رجال كثيرون. اذا كانت قضية النساء هي تحميلهن فوق طاقتهن من هموم المعيشة وتربية الاطفال والعلاقات الاجتماعية وتدبير المنزل، فأزمة الرجال هي الوحدة وغياب النساء. قبل سنوات كان معظم الرجال يعود من عمله الى وجبة حارة ومنزل نظيف يدلان على ولاء زوجة يقظة. اما الآن فالنساء يعملن خارج منازلهن، ولا يقمن بالاعمال ذاتها التي كن يؤدينها سابقاً، مما جعل الرجال يشعرون بأنهم مهجورون وقابلون للانجراح.

حلول بسيطة – تحصل النساء على دعم عاطفي عبر شبكة من الصديقات وأفراد العائلة، أما الرجال فليس لهم مثل هذه العلاقات، انهم ذوو مودة حميمة لنسائهم ومحبيهم فقط، وأي تدن في عطف زوجاتهم عليهم يعتبرونه نبذاً او هجراً.

كانت ساندي زوجة جف تعمل طوال النهار، وهو يريدها ان تأتي الى البيت بدخل اضافي. مع ذلك فهو منزعج من انشغالها الدائم. قال: "عندما أعود الى المنزل في نهاية النهار وأريد ان أتحدث اليها اراها تتهرب مني. اولا، تجهّز العشاء. بعد ذلك تهتم بأمور الاولاد او ترد على مكالمات هاتفية من الصديقات. تتحدث ساندي مع شقيقتها وصديقاتها ووالدتها. انها كل من لدي، وانا أشعر بأني مهجور."

أخبرني جف عن شعوره بالهجر. وهو أبلغ ساندي أنه غضبان. ولما كان معظم الرجال يجد صعوبة في تقبل الوحدة والخسارة، فقد غدا جف في حال من الغضب. وذلك أربك ساندي. شعرت بأنها دائماً موضع انتقاد فأصبحت هي نفسها غاضبة.

وتوصلنا الى حل بسيط يفي بحاجة جف الى وقت خاص وبشعور ساندي بمسؤولياتها تجاه الآخرين. نصف الساعة الاول بعد وصول جف الى البيت هو "لهما." يدخلان غرفة الجلوس ويتحدثان. يتأخر موعد العشاء نصف ساعة، لكن اجتماعهما يستحق هذا التأخر.

هناك اليوم رجال كثيرون قلقون على حياتهم الجنسية لكون زوجاتهم دائماً متعبات أو مشغولات أو حائرات فلا يقدرن حاجاتهم. ان ممارسة الجنس عند هؤلاء الرجال تعبّر عادة عن احساسهم بضيق. وهذا ما يربك النساء اللواتي يحتجن الى العواطف الحميمة قبل ممارسة الجنس. اذا لم يتمكن الزوجان من التوفيق بين هذين الاختلافين، وقعا في معضلة.

تزوج بوب ايمي قبل ثلاث سنوات. وكان منزعجاً من نهج العلاقة بينهما. قال: "في الفترة الاولى من زواجنا كانت ايمي امرأة مرحة، رومنطيقية، ملأى بالحياة. اما الآن فهي مأخوذة بنفسها، وبالعمل، وبالطفل. نادراً ما نمارس الجنس."

اعترف بوب بأنه هو ايضاً تغيّر كثيراً منذ تزوج ايمي. انه يجهد نفسه اكثر من

ذي قبل، ويعود الى البيت متأخراً ليالي عدة في الاسبوع. ومنذ ثلاثة أشهر لم يخرج هو وايمي وحدهما في أمسية واحدة.

أظهرت لبوب ان ايمي لم تكن بالضرورة تنبذه، لكنها غارقة في الضغوط الكثيفة منزلاً وعملاً وأمومة.

واقترحت ان يخرج بوب مع زوجته ليلة في الاسبوع، وأن يعلمها في وقت مبكر في المساء بأنه يود ممارسة الجنس. فاذا كانت هي مرهقة او حائرة أعلمته. وسُرّت ايمي بالخروج ليلة في الاسبوع، وعادت الامور الى طبيعتها رويداً رويداً.

تنشئة الرجال - العمل المنزلي مسلك آخر قد يؤدي الى مساجلات صارخة. وليس لدى الجنسين أسس لتفاهم مشترك في هذا المضمار. تشعر النساء اللواتي يعملن خارج منازلهن بأن من العدل ان يصبح العمل المنزلي مشتركاً، ويتعجبن ويغتظن اذا لم يشاركهن أزواجهن في هذا الشعور.

ما لا تفهمه النساء هو ان الرجال قلما يكون لهم ما لهن من نزوع نحو ادارة الشؤون المنزلية. لقد نشأ الرجال على ان يكونوا معيلين، فلا ينظفون البيوت ولا ينفضون الغبار. المنزل بالنسبة اليهم فردوس ومكان استرخاء. انهم لا يصدقون ان النساء يغتظن من امر طفيف كهذا، وهم يضطربون عندما تأبى زوجاتهم الاسترخاء معهم الا بعد ان يُرفع آخر صحن عن المائدة.

جوش وإليانور زوجان شابان عاملان. ذات صباح عطلة طلبت اليانور من جوش ان يساعدها في ترتيب المنزل كي تستمتع ببقية النهار، ولما رفض وخرج ليلعب بكرة المضرب شعرت بأنها كئيبة ومنبوذة معاً.

كان جوش ايضاً مضطرباً وأحس بأنه مجروح بسبب رفض اليانور مرافقته واصرارها على تمضية الصباح في تنظيف المنزل.

تتأثر غالبية النساء بمظاهر منازلهن، ويشعرن بأنهن متضايقات اذا كانت الاشياء غير مرتبة. فعلى جوش أن يدرك ان اليانور لا تستطيع الاسترخاء ما دام منزلها مشوشاً. انها تحتاج الى رؤية جوش لا ينبذها متى آثرت النظافة على مرافقته.

أكثر ما يريده الرجال من النساء العطف والحضور. وان كانوا لا يحبون العمل المنزلي كالنساء، فهم يستطيعون المشاركة فيه بتذمر اقل اذا ما كانت المكافأة زوجات أوفر عطفاً.

العناية بالاطفال - لئن يكن الرجال لا يرحبون أبداً بادارة الشؤون المنزلية، فهم في طريق تغيير تفكيرهم في الابوة. وذلك يطرح مشاكل. يعتقد معظم الرجال انه يستطيع رعاية الطفل بنشاط، لكنه لا يلبث ان يجد نفسه غير قادر على تحقيق نياته الطيبة. قد يكون الوالدان كلاهما حديثين، لكن لدى الامهات خبرة اوسع في شؤون الاطفال، اذ ان معظمهن كن قبل الزواج يعتنين بأطفال الجيران والاقرباء وبأخوتهن الاصغر سناً. وينتهي الامر غالباً بانتقاد أب طيب النية. وهذا ما حدث للزوجين هاري وسوزي.

أخبر هاري زوجته سوزي، قبل أن تولد

طفلتهما، كم سيكون أباً صالحاً. دخل مدرسة تقدم دروساً حول الولادة، واستقصى المواضيع التي تدرّسها مراكز العناية بالاطفال، فاختار موضوع الاعتناء بالوليد.

ما الذي حصل خطأ؟ بعد ولادة طفلتهما أندريا قالت سوزي لزوجها: "قلما قضيت وقتاً معها، أنت تأخذها بين يديك فتبدأ البكاء فتعيدها الي."

ورد هاري: "لماذا لا تعلمينني كيف أعتني بها؟ كلما اخذتها بين يدي تقولين ان ما أفعله خطأ، حتى انك قلت لي مرة اني سأوقعها."

شعرت سوزي بالكآبة لان ما وعدها به هاري كان خلاف ما فعله. يريد هاري من سوزي ان تتفهم افتقاره الى الثقة بقدرته على العناية بأندريا. لكنه بدلا من أن يفصح عن هذا الامر تجنب العناية بالطفلة.

يحتاج الرجال في أول عهدهم الابوي الى تسهيل قضائهم وقتاً مع أطفالهم. انهم ينزعون الى تدبر أمور الاطفال على نحو أفضل عندما يكون الوقت الذي يصرفونه معهم مخططاً ومحدداً بأقل من ساعتين. وكلما ازدادوا خبرة ازدادوا ثقة وقدرة على تحمل المسؤولية وحدهم.

ارشادات مفيدة – ليس ثمة من عصر أصعب من هذا العصر ذي التغيّر الاجتماعي السريع اذا ما كنتم عاشقين او راغبين في استمرار علاقة حميمة. هنا بعض الارشادات التي تساعدكم على تجاوز النقاط الاساسية:

١. سلّموا بأن الرجال والنساء يحتاجون الى امور مختلفة ليشعروا بأنهم مغتنون. اسألوا ماذا يريد ازواجكم وماذا تريدون انتم، ثم حققوا المطلوب بحماسة.

٢. كونوا على يقين بأن الجدل هو جزء طبيعي من العلاقة. الخلاف لا يعني دمار الحب، وعجزكم عن حل أمر ما معناه أنكم تحتاجون الى سلوك طرق للحوار أنجح من تلك التي سلكتم.

٣. توقفوا عن محاولة الكسب. عندما يواجه معظم الرجال والنساء خلافاً في الآراء حول موضوع ما، يتحفزون للعراك. والفريقان خاسران عادة. اما الازواج البارعون فيركزون على الحلول أكثر مما يركزون على الكسب.

٤. وفروا وقتاً للعلاقة: وقتاً للمحادثة (ولكن ليس بعد التاسعة ليلا عندما تتحول الخلافات مصائب) ووقتاً للعب ووقتاً للجنس. التلقائية أمر مدهش عندما تحصل، لكنها لا تحصل غالباً في حياتنا المعقدة.

المفتاح الاساسي لأي زوجين، غير الحب والانجاب، هو النزوع الى ايجاد الحلول. فاذا ما اردتم الابقاء على علاقة صحيحة فاعمدوا الى استثمار ذواتكم في العمل على اكتشاف حاجات أحبائكم ورغباتهم وأحلامهم والاعراب عما لديكم أنتم من هذه الامور.

مورتن شيفتز

سأقول كلمة في المتفائل: حتى إن ساءت الامور، فهو أكيد من انها ستتحسن.

فرانك هيوز

قصر الحمراء الشهير، المقر الغني للسلاطين المغاربة.

غرناطة
حوريّة الأندلس

لا تزال هذه المدينة الاسبانية محتفظة بالروح العربية الاصيلة

لحظة سحرية عند المغيب تتوهج السماء فوق غرناطة(١) باللون البرتقالي يليه الازرق المخضر القاتم يلمع كالحرير المتوهج. تتحول التلال البعيدة بنفسجية زاهية فأرجوانية ثم سوداء فيما تتلألأ قمم سييرا نيفادا الثلجية في الأفق مثل البلور مسدلة ستارة خلف قصر الحمراء. بعدئذ تومض أنوار المدينة البعيدة وتلمع أولى النجوم الصغيرة في السماء. يخرق سكون الليل نغم غيتار حزين وصيحة "فلامنكو" كئيبة عبر الهضاب.

---

(١) Granada

Photo: D. and J. Heaton / The Stock Shop Plessner International / The Stock Shop

في هذه الساعة الساحرة تتخيل الفرسان المغاربة المعممين يختالون بعباءاتهم الحريرية وتسمع رشاش نوافير الماء في أفنية السلطان وتشم عبق البخور من نافذة مشعّرة.

تتمايل مدينة غرناطة الخضراء الحالمة بين القمم المثلمة العالية في اقليم الاندلس الذي خضع للاسلام من العام ٧١١ الى ١٤٩٢. ونتج من التحام هذا التمازج الغريب من الحضارات المتضاربة نموذج مصقول من الحياة المتمدنة. إنه نجاح متعدد الأعراق والعقائد والحضارات لا مثيل له في التاريخ.

قصر الحمراء – غرناطة هي المادة التي تصنع الاحلام، المثال المصور لاسبانيا بقببها المحلقة وساحاتها المزينة بالنوافير وجاداتها المخططة بأشجار النخيل. انها متواضعة، بمنازلها البيضاء ذات الشرفات المسيجة بالحديد وسطوحها المكسوة بالآجر الاصفر وجدرانها المزينة بالنبات المعترش الارجواني وأزقتها المرصوفة بالحصى. تجسد المدينة أرض "كارمن" المتكبرة والمتقدة بالعاطفة، مدينة ايبيرية(٢) تنبض بالحركة والضجة المحمومتين. وبمزيج من الكآبة والمرح يحتمل سكان غرناطة الـ٢٨٣ ألفاً مصارعة الثيران، بل يستمتعون بها أيضا. كما يفتخرون بموسيقى الفلامنكو الاسبانية ورقصاتها المنطوية على مسحات باطنية من الألم والمعاناة.

غرناطة هي الاختبار الجمالي الذي تتأثر به الحواس الخمس في الحال. أصبحت مقصداً للسياح مثل الاهرام المصرية والوادي الامريكي الكبير وبرج ايفل الفرنسي. يزورها نحو ثلاثة ملايين سائح كل عام. وعلى رغم هذا الاجتياح الهائل تنجح غرناطة في البقاء منعزلة ونقية. انها مغلقة وبعيدة وأرستوقراطية، تحافظ وشعبها بغيرة على ميراثها الحضاري وتتباهى بطهارتها من الصناعات الكبرى وسط عالم متشنج ودائم التغير.

واضح أن مستقبل مدينة غرناطة يتوقف على السياحة. يسعى الزوار الى رؤية قصر الحمراء مقر السلاطين المغاربة ومن أبدع ما بنى الانسان على الارض. وهو يعود الى القرنين الثالث عشر والرابع عشر وتصل اليه اليوم عبر غابة كثيفة من الدردار. استغرق بناؤه ١٥٠ سنة لم يتوقف الاسياد المغاربة خلالها عن تحسين هذا الصرح الممتد فوق ١٠٤٦٩٧ متراً مربعاً وتجميله. داخله الفخم وخارجه الأخضر وينابيعه التي لا تعد ونوافيره البديعة وحماماته المبلّطة وقاعاته المزخرفة بالأفاريز العربية ومداخله وأبراجه العالية توقع الرهبة في النفس.

في العام ١٢٣٨ كان قصر الحمراء الأصلي أربعة أشياء في واحد: حصناً وثمانية قصور متفرقة وحدائق فسيحة وبلدة صغيرة للحاشية الملكية والحرفيين والخدم. زيّن كل مبنى وكل مشكاة بذوق رفيع.

أنواع مختلفة من الأعمدة الرفيعة تؤطر الفناءات المرصوفة المتناسقة،

(٢) ايبيريا شبه جزيرة تضم اسبانيا والبرتغال.

"بلاط الأسود" في الحمراء تحفة من التناغم والتناسق.

وتشرف النوافذ المقنطرة على مناظر مذهلة للمدينة في الأسفل. يشاهد الزائر داخل القصور هكتارات من الفسيفساء البراقة ونقوشاً دقيقة معقدة كأفضل القماش المخرم وكيلومترات من الشِعْر العربي المتدفق في الطنف والأعمدة والجدران. تتوهج السقوف المنحوتة المعقودة كسموات منجّمة. ينتشر في الداخل والخارج عطر زهر طيب وتنبعث موسيقى الماء في كل مكان دافقة النشاط والحياة.

مقر السلاطين - في الجانب الغربي الأقصى للحمراء تقف "القصبة" المهيبة. شيّدت فوق أطلال قلعة من القرن التاسع وتلوح أبراجها العسكرية وشرفاتها الزهرية والذهبية فوق قصور السلطان. يرتفع برج المراقبة ٢٧ متراً فوق السجون والدهاليز فيمنح رؤية شاملة لغرناطة وللسهول الفسيحة البعيدة.

في الجهة الشرقية المواجهة على الهضبة المنحدرة تمتد نقيضة "القصبة" الحربية: الحدائق والسرادقات الرومانسية الغنية لقصر السلطان الصيفي. إنها من أكثر حدائق العالم تسلية وإلهاء: جنة غنّاء واسعة ثلاثية الأقسام تفعمها بالبهجة والحياة زقزقة ألف عصفور دوري.

إلا أن كنوز الحمراء غير الموازاة هي القصور المترفة للسلاطين، مجموعة مترابطة من ثلاثة قصور أندلسية. يدخل الزائر أولا "المقصورة" الملكية حيث كان السلطان يصدر أحكامه. يكسو جدرانها بلاط محفور وتشابك مذهل من الكتابة العربية المتحابكة. وفي المبنى المجاور، وهو المقر الرسمي للسلطان، يكتشف الزائر ساحة الآس وفيها بركة طولها ٣٥ متراً تحوطها نبتات الآس المتداخلة وتعكس سبع قناطر من كل جانب. ثم هناك قاعة السفراء الفخيمة. في هذه

Photo: Plessner International / The Stock Shop

الغرفة يلمع السقف المصنوع من خشب الأرز والذي يرتفع ١٨ متراً بـ١٠٥ نجمات مرصعة و٨٠١٧ قطعة متوهجة مثل مجرة تائهة.

يؤلف هذان القصران قطاعات السلطان الرسمية. أما الثالث فهو قصر الحريم، المقر الخاص للسلطان وزوجاته وأولاده ومحظياته. هنا الحمامات الملكية وغرف البخار والتدليك والاستراحة ونوافذها الضيقة في شكل نجوم.

حين تغلق المداخل وتتلاشى الحشود تخلد قصور الحمراء وحدائقها الى السكينة، وضع هنيء لا مثيل له في أسواق غرناطة حيث تصبح زحمة السير صامّة، وفي الساعات العصيبة تنبض المدينة بالمتسوقين المسعورين ورجال الاعمال المستعجلين.

مع ذلك فلغرناطة الحساسة المنفردة هيبة منقذة. ان جزءاً من المركز التاريخي الذي كان مقر المدينة المغربية في القرن الرابع عشر مخصص للمشاة ومحظور على السيارات. ووسط المدينة الحديثة ما زال ينضح بتراث الأسلاف المغاربة. وبين جادتين مزدحمتين يبدو أشبه بمتاهة من شوارع وأزقة متقاطعة رائعة، هنا "القيصرية" الانيقة من القرن الخامس عشر، سوق الحرير المغربية السابقة، وهي ممر شديد الضيق حتى ليعجز شخصان عن المرور فيه. وفي محلاته المعقودة يباع الحرير والجلد وفساتين الفلامنكو والحلي الصغيرة الزائفة. عبر هذه الطريق يشاهد الزائر ساحة بيبارملا الفسيحة التي كانت ذات يوم مركز المباريات الرياضية المغربية. أما اليوم فأرصفتها الحجرية ونوافيرها الراقصة تستقبل المقاهي المكشوفة وأكشاك الازهار والاطفال اللاهين.

من الواضح أن في تناغم المدينة وأسلوب حياتها نفحة ايبيرية. تفتح المحلات بين التاسعة والعاشرة صباحاً

الحدائق الغناء تبعث العطر، والماء ينشر الحياة والنشاط.

Photo: D. and J. Heaton / The Stock Shop

ويغلق معظمها ثلاث ساعات في استراحة الغداء. تقفل المصارف أبوابها في الثانية بعد الظهر وتتبعها الدوائر الحكومية بعد ساعة. فموعد الغداء في الثالثة. ثم تغلق المحلات في الثامنة مساء وموعد العشاء بين العاشرة والحادية عشرة. وفي المساء، خصوصا في نهاية الاسبوع، يذهب الجميع تقريباً في نزهات بين السابعة والتاسعة.

يبقي معظم سكان غرناطة أبوابهم مفتوحة ويقضون أوقاتهم في الشوارع، ليس لأن منازلهم غير ملائمة بل لأنهم يفضلون حياة العشرة. وهكذا يجلس الناس في الشرفات والسلالم لتبادل الاحاديث. مع هذا الجو المثير تتوثق العلاقات العائلية وتبقى القواعد الاخلاقية ثابتة. فلا تهاب السير في أي مكان أو زمان، وتخلو المنطقة من الجرائم.

مثل كثير من المدن الاسبانية الحالية ما زالت غرناطة يانعة جذابة بروح سكانها. ويشكل طلاب الجامعات أكثر من سُبع عدد السكان. بعد الصفوف يضج "الحي اللاتيني" بالشبان اللاهين. في هذه البقعة المشاكسة بعيداً عن ظلال الحمراء المتقشفة تنتشر المقاهي والملاهي ومطاعم الوجبات الخفيفة.

كريستوفر لوكاس

قاموس زهر وشوك

بعض الناس يحترم اللغة، وبعضهم الآخر يهشّمها. وهي معرضة للتحجّر في تعابير رتيبة، كما انها تنبعث وتتجدد في طرق مبتكرة مقبولة. كتب اللغوي جورج الغوزي: "تضعف معاني الكلمات مثلما تضعف حواس الانسان بفعل الشيخوخة والانهاك والعادة." وفي ما يأتي باقة زهر وشوك مختارة من كتابه "روحية الكلمات - أو نقيض القاموس" (★).

التفكير التجريدي: عملية التفكير الوحيدة التي تمكنك من تفسير شيء لا تفهمه.

العمر الحرج: فترة ما بين المهد واللحد.

حب الغير: ذروة حب الغير هي في ترك الآخرين يهتمون بالآخرين.

المعقّد: لا شيء اكثر تعقيداً من التبسيط. ولا شيء أبسط من التعقيد.

اللذة: هدف يتكبد الناس في سبيله أشد الآلام والمشقات.

الحقيقة العلمية: فكرة قابلة للنقاش أو لا جدل في صحتها، معبر عنها بلغة حسابية.

عكسها: **السخافة:** فكرة قابلة للنقاش أو لا جدل في صحتها، معبرٌ عنها بلغة عادية.

الحنان: تمويه لعاطفة متلاشية أو لامبالاة متنامية.

السياحة: السفر بعيداً بحثاً عن الرغبة في الرجوع الى البيت.

(★) L'Esprit des mots — ou l'Antidictionnaire

د.ب.

تكنولوجيا الغدْ: مُوصِلات متفوّقة تُلغي البرّادات

سلسلة اكتشافات سريعة أوقفت العلماء على عتبة انجاز ربما غير طريقة حياتنا

بدأ التجمع في الخامسة والنصف بعد الظهر خارج قاعة الرقص في فندق هيلتون بنيويورك. ويتذكر الفيزيائي راندي سيمون من "مجموعة TRW للفضاء والتكنولوجيا": "عندما فتحت الابواب حدث اندفاع مخيف حُملتُ معه الى الداخل."

حاول ثلاثة آلاف عالم فيزيائي احتلال المقاعد التي تقل عن نصف عددهم. والذين لم يتمكنوا من الجلوس وقفوا في الممرات أو خارجاً يراقبون التلفزيون. وعلى مدى ثماني ساعات، الى ما بعد الثالثة صباحاً، أصغى العلماء الى عروض للافكار وهتفوا بحماسة للمتكلمين. وكثيرون منهم لبثوا الى الفجر يتباحثون في ما رأوا وسمعوا.

وسبب الاثارة في هذا الاجتماع العام للجمعية الفيزيائية الامريكية في مارس (آذار) ١٩٨٧، هو انجاز ظاهرة علمية أحلّها العلماء طويلا في مرتبة دنيا من اهتماماتهم: الايصالية المتفوقة(١). ومن الممكن أن يؤدي الاكتشاف الجديد الى توفير في الطاقة يفوق التصور، وصنع

(١) Superconductivity

Condensed from Time (May 11, '87), © 1987 by Time Inc., New York, N.Y.

قطارات(٢) تسير بسرعة فائقة على وسادة من المغناطيسية، وأدمغة الكترونية أصغر حجماً ولكن أكثر قوة، ومفاعلات نووية أكثر أماناً تعمل بالالتحام بدلا من الانشطار، وكثير غير ذلك مما لم يحلم به أحد.

تنطوي الايصالية المتفوقة على حصول تحوّل مدهش في كثير من المعادن عندما تبرّد الى حرارة تقرب عدة درجات من "الصفر المطلق" أو "صفر كالفين." والصفر المطلق يعادل ٢٧٣،١٥ درجة مئوية تحت الصفر، مما يعني انتفاء كلياً للحرارة. عندما تقترب برودة المعادن من هذه الدرجة تفقد كل مقاومة للكهرباء وتصبح موصّلات متفوقة قادرة على حمل تيار كهربائي - هو أساساً سيل متحرك من الالكترونات - من دون خسارة في الطاقة. وفي بعض الحالات تولّد حقولا مغناطيسية قوية جداً.

دوغلاس فينيمور العالم الفيزيائي في جامعة ولاية أيوا يشبّه حركة الالكترونات بجمع من الناس يعبرون ملعباً لكرة قدم: "اذا تصرفوا افرادياً اصطدم بعضهم ببعض وتشرذموا، وهذا مرادف للمقاومة الكهربائية. أما اذا شبكوا الايدي وساروا بخطى موقّعة فلن يسقط أي منهم في حفرة لان رفقاءه سيسندونه." وهذه هي الحال في الموصّل المتفوق، "تسير" الالكترونات من دون مقاومة.

أدرك العلماء قبل سنين أن هناك امكانات هائلة يعوق تحقيقها أمر واحد: أن الحفاظ على مستوى البرودة الضرورية صعب ومكلف جداً.

والآن بدأ الباحثون سلسلة اكتشافات سريعة بمزج مواد تتحول موصّلات متفوقة على مستويات حرارة أعلى، وهي وان تكن أدنى من مستويات ثلاجة منزلية فان بلوغها أسهل وأقل كلفة. ويكاد لا يمر أسبوع من دون ورود تقارير من علماء متنافسين عن خصائص جديدة لتلك المواد.

ونرى باحثين في أنحاء العالم يلغون اجازاتهم وينامون في مختبراتهم. وفي ذلك يقول الفيزيائي ج.ت. تشن من جامعة واين في ديترويت بولاية ميشيغن: "في بعض الاحيان لا ننام سوى ثلاث ساعات أو أربع. ان سباقنا هو في سبيل جائزة نوبل."

إثارة وخوف - يحار العلماء كيف يصفون فوائد الانجازات التي تحققها الموصلات المتفوقة. لنأخذ، مثلا، نقل الكهرباء. ان الحرارة التي تولدها المقاومة(٣) في السلك النحاسي للتيار تشكل خسارة في الطاقة مقدارها سبعة في المئة، وذلك يكلف المؤسسات الكهربائية والمستهلكين مليارات الدولارات. أما اذا أمكن نقل الكهرباء في موصلات متفوقة عالية القوة فلن تنقص الطاقة أي كيلوواط. وفي الامكان، نظرياً على الاقل، تأمين حاجة مدينة كبيرة الى الكهرباء بواسطة بضعة أسلاك (كابلات) تحت الارض.

ان إلغاء الحرارة التي تولدها المقاومة الكهربائية قد يكون له تأثير كبير في الادمغة الالكترونية. فالمصممون يسعون

(٢) Bullet trains

(٣) Resistance

الى صنع أدمغة أسرع وأصغر، فيعمدون الى حشو مزيد من الدارات في رقائق، ومزيد من الرقائق في فسحات ضيقة. ولكن هناك حد لجهودهم. فحتى التيارات الضئيلة في دارات الدماغ الالكتروني تولد حرارة تتجمع فتتلف الاجزاء حين تكون متراصّة. والآن وقد قرب صنع دارات موصلة متفوقة فربما أمكن التوصل الى تصغير مدهش في حجم الاجزاء.

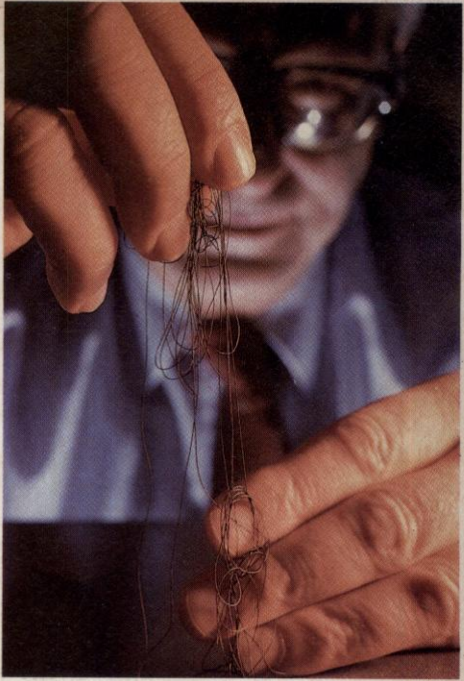
في حالات أخرى، الحقول المغناطيسية الكثيفة التي تولدها الموصّلات الجديدة كفيلة بافادة أي جهاز يعمل بالمغناطيسية الكهربائية. وقد أنجز اليابانيون نموذجاً أولياً لقطار فائق السرعة يُحمل مغناطيسياً، بلغت سرعته ٥٤٣ كيلومتراً في الساعة أثناء الاختبار. وعمل باحثو "وستنغهاوس" طويلا على فكرة استخدام الموصّلات المتفوقة في انتاج الطاقة الكهربائية. تنتج المولّدات الطاقة الكهربائية بجعل دوارات ملفوفة بأسلاك "تغزل" في حقل مغناطيسي. فاذا كان الحقل مولّداً بواسطة موصلات مغناطيسية كهربائية متفوقة عالية الحرارة فان كلفة انتاج الطاقة، بحسب جون هولم مدير الابحاث، تنخفض كثيراً.

وتراود العلماء أحلام كبيرة باكتشافات عدة، منها دارات مقفلة جبارة تختزن كميات كبيرة من الكهرباء للاستعمال لاحقاً، وسيارات تسيّر بمحركات كهربائية قوية صغيرة تستمد التيار من أجهزة خزن موصلة متفوقة. ويعتقد علماء، أمثال روبرت شريفر الذي نال جائزة نوبل للفيزياء عام ١٩٧٢ للنظرية الاولى الناجحة عن عمل الايصالية المتفوقة، أنه لا يزال هناك مجال لمعرفة السبل الاكثر اثارة لاستغلالها. ويوافقه روبرت كافا من مختبرات شركة «AT & T Bell» قائلا: "لا نعلم الى أين ستقودنا الايصالية المتفوقة. لكنها مثيرة، ومخيفة أيضاً."

سباق التفوق – منذ اكتشف الفيزيائي الهولندي هايكي كامرلينغ أونيس الايصالية المتفوقة عام ١٩١١ تحققت انجازات متلاحقة. ولكن لم تكن هناك سوى طريقة واحدة لتحقيق الظاهرة، وهي غسل المعادن الملائمة أو الأشابات(٤) بالهيليوم السائل. وتنتج هذه المادة الخاصة الغريبة بخفض حرارة غاز الهيليوم الى ٢٦٩ درجة مئوية تحت الصفر، وهذه هي درجة الحرارة التي يسيل فيها. لكن العملية باهظة التكاليف وتحتاج الى طاقة كبيرة. لذلك كان استخدام الموصلات محدوداً.

وعثر العلماء حديثاً على نوع غير عادي من المركبات الخزفية التي غيرت كل شيء. ويجب تبريد هذه المركبات أيضاً لكي تصبح موصلات متفوقة، ولكن الى ١٧٥ درجة مئوية تحت الصفر فقط. وهذا يضع ظاهرة الايصالية المتفوقة في النطاق العملي. وتمكن الاستعاضة عن الهيليوم السائل بالنيتروجين السائل كمبرّد. وغاز النيتروجين يتحول سائلا حين تنخفض الحرارة الى ١٩٦ درجة مئوية تحت الصفر، وهذه يسهل بلوغها. وفضلا عن أن النيتروجين السائل هو أرخص من الحليب فانه يظل صالحاً لمدة طويلة،

(٤) الأشابة (alloy) خليط من معدنين أو أكثر.



أسلاك موصلة مصنوعة من مركّبات سريعة الانكسار.

حتى ان العلماء يحملونه في قوارير حافظة للحرارة (ترمس).

أما الانجاز الكبير فقد تمّ في العام ١٩٨٦ عندما عثر الفيزيائيان ك. ألكس مولر و ج. جورج بيدنورز من مختبر «IBM» في زوريخ بسويسرا على مركّب خزفي من الباريوم واللانثانوم والنحاس والأوكسيجين أظهر دلائل على ايصالية متفوقة حين بلغت حرارته ٢٣٨ درجة مئوية تحت الصفر. وكانت هذه أعلى حرارة استطاع أحد أن يراقب الظاهرة خلالها.

وشكك فيزيائيون كثيرون في هذه القفزة الحرارية العظيمة. لكن علماء في جامعة طوكيو أثبتوا صحتها. وفجأة برز فرع فيزيائي كاد أن يكون في حال احتضار، وأصبح موضوع الحديث المتداول الاكثر اثارة. وعلى الاثر صُنع في مختبرات شركة "بل" مركّب مماثل تحول موصلا متفوقاً حين بلغت حرارته ٢٣٥ درجة مئوية تحت الصفر، وبذلك تفوقت "بل" على منافستها الرئيسية «IBM». يقول كافا: "في ذلك اليوم سرت موجة من الهوس وحفلت الاوساط العلمية بالاثارة."

وسرعان ما برز فريق صغير من الباحثين يرئسه بول تشو من جامعة هيوستن في تكساس، وتفوق على باحثي مختبرات "بل." تساءل تشو عما يمكن أن يحدث اذا أخضع مركّب «IBM» للضغط، فوجد أنه يبقى موصلا متفوقاً حين تسجل الحرارة ٢٢١ درجة مئوية تحت الصفر بعد تعريضه لضغط يفوق الضغط الجوي العادي بما يراوح بين ١٠ آلاف و١٢ ألف ضعف.

وبما أن زيادة الضغط أكثر من ذلك لم تحدث تأثيراً أكبر، عزم تشو وفريقه على اختبار مركّبات أخرى. فوقعوا على العنصر الكيميائي "إيتريوم." ولدهشتهم أخذت مقاومة العيّنة في الانخفاض العاجل لدى بلوغ الحرارة ١٨٠ درجة مئوية تحت الصفر. ويتذكر الباحث م. ك. وو: "بلغت منا الاثارة حداً أخذت معه أيدينا في الارتعاش. خشينا أن يكون في الامر خطأ." وبعد بضعة أيام تمكن وو وتشو من تحسين انجازهما بضع درجات.

لكن انجاز تشو وفريقه لم يثبط عزيمة منافسيهم وحماستهم. ففي جامعة

Photo: Michael L. Abramson / Woodfin Camp

كاليفورنيا في بركلي توصلت مجموعة بقيادة العالمين الفيزيائيين مارفن كوين وألكس زيتل الى بلوغ الرقم القياسي، ١٧٥ درجة مئوية تحت الصفر (٩٨ درجة كالفين)، ثم بدأوا يحاولون تحطيمه.

واليوم يجري التقدم بسرعة كبيرة الى درجة نجد معها أن ما تمّ التوصل اليه قبل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أصبح قديماً.

انتظروا قليلا – ان التطبيق العملي للايصالية المتفوقة متوقف على تخطيها عتبة المختبر. ولكن لا تزال هناك عوائق، منها الحاجة الى تحويل المواد الجديدة أشكالا صالحة للاستعمال. فالمعادن قابلة للالتواء، أما الخزف فلا يلتوي كما يعرف كل من رمى صحناً على الارض.

وربما كان لدى علماء «IBM» حل جزئي: مركبات جديدة ترش على أشكال معقدة فتتجمد. وقد أنتج الباحثون حلقات وأشرطة من مواد موصلة متفوقة بدرجة حرارة مرتفعة. وهناك بضعة مختبرات طورت قضباناً خزفية رفيعة كالاسلاك.

يتحدث روجر بوبل الخبير الخزفي في مختبر "أرغون" الوطني بالقرب من شيكاغو عن بناء فرن يبلغ طوله ثلاثة أمتار، لحرق السلك الخزفي الذي ينتجه المختبر فور سحبه. ويقول: "سيكون ليّناً الى درجة تتيح جدله في شكل أسلاك هي أساس صنع اللفّات المغناطيسية وخطوط النقل الكهربائية."

ويبحث علماء آخرون في سبل فهم أفضل لطريقة تحول الخزف موصلات متفوقة. وقد حدد فريق من مختبرات شركة "بل" وولاية اريزونا، بواسطة مجهر الكتروني، ترتيب الذرات في التشكيلة البلّورية للمركب الخزفي. ويعتقد كثيرون أن الترتيب المتناوب للاوكسيجين والنحاس، مثل حبات السبحة، ربما كان مفتاح الحل لفهم خصائص الايصالية المتفوقة لهذه المادة.

وما يثير أشد الاهتمام التقارير التي تعلن تحطيم الرقم القياسي لدرجة الحرارة الذي سجله تشو. وأفيد أن بعض الفيزيائيين يأملون التوصل الى ايصالية متفوقة في حرارة من ٣٣ درجة مئوية تحت الصفر، أي أدفأ من حرارة الشتاء في المناطق الشمالية.

تدل هذه النتائج على امكانات مثيرة. يقول أرنو بنزياس نائب رئيس الابحاث في مختبرات "بل": "في السنة الماضية ارتفعت درجة حرارة التحول أربع وحدات(٥). واذا ارتفعت الدرجة أربع وحدات أخرى في مدة مماثلة فستكون لدينا ايصالية متفوقة في مستوى حرارة الغرفة خلال أقل من سنة."

ان النتائج التي يسفر عنها التوصل الى ايصالية متفوقة في حرارة الغرفة لا حصر لها، فستنتفي الحاجة الى البرادات والمواد العازلة وحتى الى النيتروجين السائل. وستنخفض تكاليف هذه التكنولوجيا المستقبلية على نحو حاد.

من الواضح اذاً أن لا حدود لانجازات أولئك الاشخاص المميزين الذين يستكشفون العالم الجديد للايصالية المتفوقة.

مايكل ليمونيك

(٥) Factor of four

الضغط النفسيّ: ترويضهُ يطيل العمُرَ

طبيب قدير يخبرنا كيف نعالج الارهاق قبل أن يستولي علينا

بصفتي اختصاصياً بطب العائلة أتيحت لي فرصة التعرف الى عائلات كثيرة. واشرفت على ٤٠٠٠ مريض كنت افحص منهم خمسين يومياً في العيادة الخاصة او المستشفى او بناء على طلب خاص لزيارتهم في منازلهم. ولقد اكتشفت، الى نوع مرض كل مريض، نوعية المريض في كل مرض.

وهناك قاسم مشترك يميز هؤلاء المرضى ويتلخص ببساطة في سوء ادارتهم لحياتهم وتنظيمها مما يسبب لهم اجهاداً وضغطاً نفسياً.

والاجهاد هو ردة فعل فردية تجاه حدث ما. اذ في استطاعة اي حادث ان يسبب اجهاداً ايجابياً لشخص وسلبياً لشخص آخر. كما يستطيع الضغط النفسي ان يكون وهميا او مميتا ويعود ذلك اليك وحدك. عليك ان تحترم أخطار الضغط وتتعلم استغلال فوائده.

من الناحية الايجابية، غالبا ما يؤدي طالب أفضل عمل تحت وطأة ضغط نفسي مدة زمنية محددة، ولكن في استطاعة الضغط الشديد ان يؤذيه. مثال على ذلك انفصال طالب عن صديقته ربما تسبب له في الرسوب في الامتحانات.

كذلك، في استطاعة ضغط قليل جداً ان يتسبب في كارثة. فالتبطل عن العمل الذي يعقب التقاعد من وظيفة مجهدة ومتطلبة يمكن ان يكون فترة حرجة ان لم تبدل باهتمامات جديدة.

يعتقد كثير من الخبراء ان الامراض المتعلقة بالضغط النفسي، كذلك الحوادث المتسببة فيه، تعلل ثلاثة ارباع الوقت الضائع في العمل. وعلى رغم تنبه وسائل الاعلام الواسعة الانتشار الى هذا الامر فان المشاكل التي يولدها الضغط تفاجىء غالبية الناس. لذلك كونوا حذرين. فان لم يتعلم المرء كيف يواجه الضغط النفسي فانه يتحالف مع الاخفاق فيصاب في صحته وقد يموت باكراً.

السيطرة على الضغط هو مفتاح التغلب عليه.

هناك مشروع بحث مثير أجري على مجموعتين من العمال الذين تعرضوا

Condensed from «The Joy of Stress,» © 1985, 1986 by
Peter G. Hanson, M.D., is published by Andrews, McMeel & Parker, Missouri

لاصوات خلفية مزعجة في عملهم: اصوات آلات وضجيج شوارع واناس يتكلمون لغات غريبة. وضع للمجموعة الاولى زر على طاولة وكان في امكانها ان تضغطه متى رغبت في اسكات الضجيج. بينما لم يوضع اي زر للمجموعة الثانية. فكان انتاج المجموعة الاولى التي تملك السيطرة على الضجيج، كما كان متوقعا، أعلى باستمرار من المجموعة التي لا تملكها. والمثير في الامر ان المجموعتين لم تستخدما حقيقة زر السيطرة بل كان يكفي المجموعة الاولى ان تعرف ان هناك زراً في تصرفها للسيطرة على الضجيج.

والدرس الذي يستفاد من البحث هو ان ثمة ضرورة لأن نملك ازرارا للسيطرة على الضغط النفسي مما يساعدنا على العيش برضا مع الضغوط المحيطة بنا. فتعلم تجاهل ما لا تستطيع السيطرة عليه وتعلّم ايضاً السيطرة على ما تستطيع. والحقيقة الحيوية هي ان في وسعك السيطرة على معظم الاحداث في حياتك.

واليك سبع استجابات للضغط النفسي يمكنها ان تؤمن لك قاعدة للسيطرة عليه. وجميعها يتطلب منك خيارا واعياً وفي استطاعتك ان تجعلها جزءاً من سلوكك اللاإرادي المعتاد يراوح بين استخراج السيجارة من العلبة لتدخينها وتناول حبوب منومة.

وتكون النتيجة في النهاية سنوات اضافية في عمرك. فاذا اجدت في الاستجابات استطعت ان تنمو وتنجح تحت وطأة الضغط، بل هو صار مصدر متعة لك.

١. الروح المرحة: تبين من البحوث العلمية ان الضحك يزيد معدل "الاندورفين" في الجسم. والضحك من شأنه "التخفيف من الالم" والمساعدة في مقاومة المرض. كذلك قد يعين المرء على اكتشاف أبعاد جديدة لمشاكله وخصوصاً اذا كان في استطاعته ان يضحك على نفسه.

٢. الغذاء الصحيح: الغذاء الصحيح الطبيعي هو علاج ناجع للضغط. غذاء يتضمن وحدات حرارية كافية للاحتفاظ بوزن جسدي مثالي. غذاء متوازن (نشويات ٥٠ في المئة ودهنيات ٣٠ - ٣٥ في المئة وبروتيين ١٥ - ٢٠ في المئة) يحتوي على كمية كبيرة من الالياف (٥٠ غراماً) وفيتامينات ومعادن، ويتضمن كذلك ثمانية أقداح من الماء يومياً.

٣. النشاطات المتنوعة: الطريقة الجيدة للتخلص من الضغط النفسي هي ان تعمل شيئا آخر مجهدا. والنشاط البديل يتطلب تركيزاً كاملا ولكنه يستخدم طاقات مختلفة من الدماغ والجسد. مثلا استاذ كرة المضرب ربما يجد راحة من ضغط عمله بالعمل في سوق الاسهم بينما يرتاح الخبير المالي من رتابة عمله بلعبة كرة المضرب.

٤. الاهداف الحقيقية: من المهم ان تضع لنفسك اهدافاً واضحة وحقيقية، وهذا يتطلب معرفة منك لنفسك. ان كنت تحب الاختلاط بالناس فمن الواضح انك لن تجد السعادة بالعمل في غرفة خلفية كل حياتك.

كذلك الاهداف المالية الحقيقية مهمة

جدا لسعادتك. اجرِ تقويماً لنفسك بعد سنة او ثلاث او خمس سنوات. اين ترغب في أن تصل في كفاحك؟ ضع لنفسك جدولا زمنيا لبلوغ غايتك.

٥. المهارات الاسترخائية: هل في امكانك الاسترخاء تحت وطأة الضغط؟ اذا كان الجواب سلبياً فان عليك أن تتعلم كيف تأخذ غفوة قسرية. معظم الناس يمكنهم ان يسترخوا في عطلة سنوية لا تتعدى الاسبوعين. وكثيرون ايضاً يمكنهم الاسترخاء خلال عطلة الاسبوع وبعضهم يمكنه الاسترخاء كل مساء بعد العمل.

ولكن كم من الناس يستطيعون ان يعدوا الى العشرة وينامون فجأة لبضع دقائق ثم يستيقظون وقد ارتاحوا واستعادوا نشاطهم؟ ذلك بأن اخذك غفوة قسرية تبطىء نبضات قلبك وتنفسك وتختزن الكثير من ردات فعل الضغوط الطبيعية في جسدك.

٦. التحضير الكامل للعمل: في محيط العمل الذي يناسبك عليك ان تكون كفياً، تتمتع بالمهارات المناسبة. فالتحضير الجيد سيعطيك احساسا بالرضا عن تأدية عملك على أكمل وجه.

٧. الاستقرار العائلي: ان انت افلحت في صرف ما يكفي من الطاقة والوقت لتدعيم روابط المحبة والالفة في عائلتك فان ضغوط يومك ستتناقص كثيراً. وهذا يعني ان في امكانك الهروب من ضغوط العمل يوميا. وهذا افضل بكثير من هروبك مرة واحدة في الاجازة السنوية.

الخيار لك وحدك وفي استطاعتك التغلب على الضغط والعيش مدة أطول وأفضل اذا عرفت كيف تحاربه بمعرفتك الواعية. واليك ثلاث قواعد اساسية للتغلب عليه من شأنها مساعدتك في مباشرة معركتك الرابحة.

□ قدم الى نفسك عدة حوافز صغيرة لانها ستكون افضل من حافز كبير واحد بعد سنوات من التضحية. ونحن نعرف ذلك من خلال طريقة تنشئتنا لاولادنا. ويا للاسف فاننا نعاين مشكلة بعد مشكلة في العيادة الخاصة التي اديرها اذ يتجاهل الراشدون قبل غيرهم هذه القاعدة الاساسية وتكون النتيجة مأسوية. فالتضحيات المثالية المتكررة انتظارا لحافز كبير تضعف الانسان من كثرة الضغوط وتقلل من كفايته.

□ كف عن رمي الحجار على الحائط، وتجاهل الاسباب الواهية التي توحي اليك أن الامر فوق طاقتك وسيطرتك. ان الناس يضعون اللوم على الظروف التي لا يمكن تغييرها كمسبب لمشاكلهم وضغوطاتهم ولكنك لو تدربت على ان تنظر خلف الحائط، الى الاسباب الحقيقية لمشاكلك، لبات في امكانك السيطرة عليها وجبهها.

□ ركز على همومك فقط لدى حصول مشاكل لا تستطيع السيطرة عليها. ومثل هذه المشاكل تسبب ضغوطا حقيقية وهي نادرة لحسن الحظ، مثل الكوارث الطبيعية وسوء الطالع.

لا تنظر الى المستقبل كأنه قدر مكتوب، بل تفاءل ولكن بتعقل. خذ دورا ايجابيا في تدبير امورك، ولا تسمح لزائر متشائم بأن يعبر حياتك.

الدكتور بيتر ج. هانسون

أفلامه الخالدة أكسبته اطراء النقاد والهواة في أنحاء العالم.
وميزته أنه لم يدع ممثلا يؤدي دوراً تافهاً

جون هيوستن

عمْلاق هوليوُود

Illustration: Joseph Cellini

في اليوم الاخير من حياته بدا جون هيوستن كأنه احدى الشخصيات التاريخية التي مثلها. كان بياض شعره طبيعياً، وتحت عينيه الضاحكتين الحذرتين جيوب مغضّنة توحي أنها شهدت أعظم الاحداث التي عرفها التاريخ.

هاتان العينان تفحصتا بدقة وعمق مئات من أفضل الممثلين في القرن العشرين، اذ تولى هيوستن توجيههم في أداء أروع أدوارهم.

من أعماله المدهشة اخراج فيلمين يمتّان الى عائلته. ففي العام ١٩٤٨ أدار أباه والتر هيوستن في فيلم "كنز سييرا

مادري" (١). وقد نال الاب والابن جائزتي أوسكار عن هذا الفيلم. في العام ١٩٨٥، أي بعد ٣٧ سنة، أدار هيوستن ابنته أنجيليكا في فيلم "شرف بريزي" (٢)، وللمرة الرابعة عشرة رشح لأوسكار أفضل مخرج. وقد نالت ابنته أوسكار أفضل ممثلة ثانوية.

في أغسطس (آب) ١٩٨٧، وكان جون هيوستن في الحادية والثمانين من العمر، أصيب بانتفاخ في الرئة، وذلك قبل أربعة أشهر من العرض الاول لفيلمه الحادي والاربعين في ديسمبر (كانون الاول). وهذا الفيلم، "الاموات" (٣)، مقتبس من قصة للكاتب الايرلندي جايمس جويس. وأدت ابنته أنجيليكا (٣٦ عاماً) الدور الرئيسي ووضع ابنه طوني (٣٧ عاماً) السيناريو.

فما هو سر هيوستن؟

تقول أنجيليكا: "انه الاخلاص. لم يكن من سبيل لحمله على الموافقة على مشهد لا اخلاص في أدائه، بل يعاد تمثيله مراراً الى أن يحصل على ما يرضيه. فهو لن يدع ممثلا يؤدي دوراً سيئاً. هذا هو سرّه بكل بساطة."

ومن ناحية ثانية كان هيوستن يرضى بأداء الممثل، حتى من دون توجيه منه، اذا رأى أن تمثيله صادق ومعبر. وهو قال لي في مقابلة قبل وفاته ببضعة أسابيع: "انني أدير الممثل عندما أشعر أن لدي شيئاً مهماً أضيفه. وليس في نيتي أن أعقّد التمثيل بتوجيهات تافهة."

حب متحوّل – ولد جون مارسيلوس هيوستن في ٥ أغسطس (آب) ١٩٠٦ في نيفادا بولاية ميسوري، لوالدين هما والتر وريا هيوستن. وحين تمّ الطلاق بينهما صحب جون أمه في تجوالها في البلاد، اذ كانت تحضّر سلسلة من التحقيقات الصحافية. وكان أحياناً يزور والده الذي كان يعمل مع فرقة مسرحية جوالة. وهكذا نشأ مغامراً.

كان في شبابه ملاكماً مرموقاً من الوزن الخفيف في كاليفورنيا، وربح ٤٢ مباراة من أصل ٤٥. ركب مع الخيالة المكسيكية وعمل رساماً في شوارع باريس ومراسلا لصحيفة "نيويورك دايلي غرافيك" وكاتب قصص قصيرة وممثلا. وعام ١٩٢٦ تزوج دوروثي هارفي.

كان يذكر: "في تلك الفترة هرَّبت والدتي من أوروبا نسخة من ملحمة "يوليسيس" لجايمس جويس، وكان الكتاب محظوراً في الولايات المتحدة. فقرأته دوروثي بصوت عال فيما أنا أرسم. وكان لذلك أعظم انطباع تركه أي كتاب في نفسي. حينئذ سقط الغشاء وانفتحت الابواب أمامي."

منذ الطفولة أحب هيوستن الكلمات، المكتوبة والمحكيّة. وبدأ يحول هذا الحب مهنة، فأصبح كاتب سيناريو للسينما. تعاقد مع الاخوين ورنر وشارك في كتابة سيناريوهات لبيتي دايفس وغاري كوبر. ورشح السيناريو الذي كتبه لفيلم "رصاصة الدكتور ارليك" (٤) لجائزة الاوسكار عام ١٩٤٠. والسيناريو الذي

(١) The Treasure of Sierra Madre
(٢) Prizzi's Honor
(٣) The Dead
(٤) Dr. Ehrlich's Magic Bullet

كتبه لفيلم "هاي سييرا"(٥) أبرز همفري بوغارت كنجم سينمائي.

نصّ عقد هيوستن مع شركة "ورنر" على أنه، في حال تجديد عقده ككاتب سيناريو، فان في امكانه أن يخرج فيلماً. فاختار "صقر مالطا"(٦)، الفيلم المثير الذي يروي قصّة التحري السرّي للكاتب داشيل هاميت. وأسندت شركة "ورنر" الدور الاول الى جورج رافت الذي كان آنذاك نجماً ساطعاً متفوقاً على بوغارت. فرفض رافت الدور لعدم كفاية المخرج. وسرّ هذا الرفض هيوستن فأسند الدور الى بوغارت الذي كان دائماً أول اختياراته. وبعد اخراج الفيلم توثقت عرى الصداقة بين هيوستن وبوغارت ودامت مدى حياتهما.

ممثلي المفضّل – في الحرب العالمية الثانية عهدت الى هيوستن مهمة في سلاح الاشارة. ونتج من خدمته آنذاك أحد أروع أفلامه "معركة سان بيترو"(٧) عام ١٩٤٤، وهو شريط وثائقي عن القتال الضاري في ايطاليا. وكان من الدقة والصراحة بحيث جعل المشاهد يشعر كأنه يرى حقيقة المجازر الرهيبة ويسمع حشرجة القتلى، حتى ان وزارة الحربية الامريكية صنّفته من الافلام "السريّة" تحاشياً لاحباط معنويات الجنود الذاهبين الى الجبهة للمرة الاولى. لكن قائد الجيش جورج مارشال شاهده وقال إن على كل جندي أمريكي قيد التدريب أن يراه "لكي يهيىء نفسه للصدام الاول في المعركة." ومنح هيوستن وسام شرف ورقي الى رتبة رائد.

في فيلم "كي لارغو"(٨) أعطى هيوستن الممثلة كلير تريفور أقل ما أمكن من توجيهات لدورها كامرأة ضائعة. وهي سألته: "من أكون؟" فأجاب: "أنت سيدة مثنية المرفقين، صوتها عال قليلا، مهذبة أكثر من اللازم، حزينة جداً، ويائسة."

في ٢٤ مارس (آذار) ١٩٤٩ حازت كلير تريفور أوسكار أفضل ممثلة ثانوية لدورها في فيلم "كي لارغو." ومما يكاد لا يصدق، نال جون هيوستن في السنة ذاتها أوسكاري أفضل مخرج وأفضل سيناريو عن فيلم "كنز سييرا مادري" ونال أبوه والتر هيوستن أوسكار أفضل ممثل ثانوي عن دوره في الفيلم.

وأخبرني جون هيوستن: "ان أبي هو أفضل ممثل عملت معه."

صديق العمر – كان هيوستن أول مخرج في هوليوود شدّد على انتاج الافلام في مواقع الاحداث. وخلال ٣٦ سنة حمله تشدده هذا على التوجه الى أدغال المكسيك في "كنز سييرا مادري" والى اليابان في "البربري والغيشا"(٩) والى سهول أفريقيا في "جذور الزرقاء"(١٠).

أثناء تصوير فيلم "الملكة الافريقية"(١١) عام ١٩٥١ على نهر الكونغو مرض كثيرون من افراد طاقم التنفيذ مما أوجب تعليق التصوير لمدة

(٥) High Sierra
(٦) The Maltese Falcon
(٧) The Battle of San Pietro
(٨) Key Largo
(٩) The Barbarian and the Geisha
(١٠) Roots of Heaven
(١١) The African Queen

الى اليسار، بيتر لور وماري أستور وسيدني غرينستريت في "صقر مالطا." في الوسط، همفري بوغارت وكلير تريفور ولورين باكال في "كي لارغو." في الوسط الى أقصى اليمين، ادوارد روبنسون في "كي لارغو." أقصى اليسار: همفري بوغارت وكاثرين هيبورن في "الملكة الافريقية."

الى اليمين، جون هيوستن ووالده والتر خلال تصوير "كنز سيرا مادري." الى اليسار، بوغارت وهيوستن أثناء تصوير "الملكة الافريقية."

Photo below:
AP / Wide World Photos.
All other photos:
Springer / Bettmann
Film Archive

ثلاثة أيام. فهاجمتهم الحشرات الطائرة والعلق المتعطش الى الدم، وشلّت الامطار الغزيرة حركتهم، حتى ان بوغارت الذي كان يمثل مع كاثرين هيبورن، خشي ألا يعود سالماً من أفريقيا.

خلال تلك المحنة القاسية وردت برقية تعلن نبأ ولادة أنجيليكا هيوستن. وقد كتبت لورين باكال زوجة بوغارت في مذكراتها: "دار الشراب على الجميع وأرسلت برقية تهنئة الى ريكي، الام الفخورة، وكان جون مزهواً يكاد يطير من الفرح."

وريكي هي أنريكا سوما راقصة الباليه التي تزوجها هيوستن في فبراير (شباط) ١٩٥٠. وقد تزوج هيوستن خمس مرات انتهت أربع منها بالطلاق. كانت أنريكا منفصلة عنه شرعياً منذ عشر سنين عندما قضت في حادث اصطدام عام ١٩٦٩.

حصل بوغارت على أوسكاره الوحيد

كأفضل ممثل للعام ١٩٥١ لدوره في فيلم "الملكة الافريقية." وفي شتاء ١٩٥٥ - ١٩٥٦ بينما كان هيوستن يصور فيلم "موبي ديك"(١٢) قبالة شاطىء ايرلندا، علم أن صديقه بوغارت على وشك الوفاة لاصابته بالسرطان. ولدى رجوعه الى كاليفورنيا ظل يزوره يومياً ليسلّيه بسرد آخر مغامراته في التصوير. ولدى وفاة بوغارت في ١٤ يناير (كانون الثاني) ١٩٥٧ عن ٥٧ عاماً، طلبت زوجته لورين باكال من هيوستن أن يؤبنه. وقد ختم هيوستن كلمته قائلا: "ان لم تكن حياته طويلة قياساً بالسنوات التي عاشها، فانها كانت غنية وحافلة. ويجدر بنا ألا نحزن له، بل لانفسنا لاننا فقدناه."

كان لهيوستن منذ أواخر الخمسينات الى أوائل السبعينات ملكية في غرب ايرلندا تبعد قليلا عن مدينة غالواي الساحلية. هناك نشأ أولاده انجيليكا وطوني وأليغرا وداني، وهناك مارس هو ركوب الخيل للصيد. وقد أخبرني: "انني أحنّ الى تلك الحياة لان كل ما أحبه كان هناك. أفتقد الصيد ولا أقدر عليه بسبب اصابتي بانتفاخ الرئة. ان الصيد يتطلب نفساً قوياً."

في العام ١٩٧٤ باع ملكيته في ايرلندا وانتقل الى لاس كاليتاس في غابته المكسيكية. وكان يرسم هناك، تحفّ به زرقة المحيط الهادىء وطيور الببغاء والبجع. كانت واجهة الدارة التي يسكنها مطلة على البحر وقفاها محاطاً بالادغال، ولا سبيل للوصول اليها الا بطوافة أو من طريق البحر.

قال لي: "انني أعيش هنا حياة بديلة ممتازة، لكنني لا أشعر أني في بيتي، كما كانت الحال في ايرلندا."

عش ثم مت - تحدث هيوستن طوال سنوات عن رغبته في اخراج أحد مؤلفات جايمس جويس كفيلم سينمائي. وأخيراً، عام ١٩٨٥، قر رأيه فاختار قصة "الاموات" المقتبسة عن كتاب جويس "أهل دبلن"(١٣).

مثلت ابنته انجيليكا دور امرأة من دبلن تسمع أغنية في حفلة فتعيد اليها ذكرى صبي أحبها ومات قبل أن تتزوج. فتروي لزوجها قصة حبها السالف ثم تهتف: "يا لحزني ذلك اليوم حين بلغني نبأ وفاته." ثم تنهار وتبكي بمرارة الى أن يغلبها النعاس.

تحدثت مع المنتج ويلاند شولتز - كايل عن تصوير ذلك المشهد المؤثر، فقال: "أراد جون ان تكون مصممة الازياء دوروثي جيكنز حاضرة، بحجة الاهتمام بملابس انجيليكا. ودوروثي كانت أعز صديقة لوالدة أنجيليكا. أخذ الثلاثة يتكلمون بصوت خافت عن والدتها، ثم طلب جون من أنجيليكا أن تمثل الدور."

تقول أنجيليكا: "لم أدرك أنه أحضرها لكي تساعدني. لكن موت والدتي في حادث اصطدام هو الذي صنع ذلك المشهد. ان حادثاً كهذا يصدمك ويهز أعماقك."

حين وجه هيوستن أفكار ابنته الى الحادث المريع ساعدها على ابراز ذلك المزيج من التمثيل والعاطفة الصادقة

(١٢) Moby Dick
(١٣) The Dubliners

الذي كان يسعى اليه. وبعد مشاهدة عرض أول للفيلم سألته: "هل بلغت الغاية التي توخيتها من القصة؟"

أجاب: "نعم، تماما كما أردت. انها تنفتح وتنفتح، وأخيراً تفتح باباً آخر. كأنك تسير تحت صف من القناطر. وفي نهاية الرواق ينفتح باب وترى خلفياً عبر الزمان وتشعر بجريان الوقت. فتدرك أنك لست سوى جزء من موكب عظيم لا أسماء فيه."

سألته: "وماذا عليك ان تفعل آنذاك؟"

أجاب ببساطة ضاحكاً: "أموت."

"ولكن قبل أن تموت؟"

فرد فوراً بكلمة واحدة هادئة: "أحيا."

والى أن أدركته الوفاة ظل هيوستن يبجل الحياة، مذكراً ايانا بما قاله صديقه بوغارت في هوليوود قبل ثلاثين سنة: "جون هو أحد الملهَمين القلائل في هذا المحيط التافه."

جون كالهين

منافع جوز الهند

لا يستطيع الانسان أن يعيش في الجزر المرجانية المترامية في المحيط الهادىء لولا شجرة جوز الهند. فان لها منافع جمة، فضلا عن ظلها وجمالها. فماء الثمرة شراب منعش، ولب الجوزة الصغيرة طعام لذيذ. أما لب الجوز الناضج فيبشر ويعصر لاستخراج صلصة لبنية تستخدم في الطبخ أو تشرب.

يكسر الجوز وينزع لبه القاسي فيجفف ويباع. ويضغط هذا اللب المجفف ليستخرج منه زيت يصنع منه الشمع والصابون ومستحضرات التجميل. ومن عصارة أقماع طلع الثمار يصنع شراب شائع.

وتستخدم القشرة الداخلية للجوزة كفنجان أو كحطب للوقود. ومن ليف القشرة الخارجية تصنع الحبال والفراشي والحصر الثقيلة. ودخان القشرة الخارجية المحترقة طارد فاعل للبعوض. وتستعمل سعف الشجرة لصنع سقوف البيوت في الجزيرة، وتحاك منها السلال والمراوح والحصر. ويوفر الجذع خشباً للبناء ولصنع المفروشات.

د.س.

لغة السياسي

عندما يقول السياسي "نعم" فانه يعني "ربما"، وعندما يقول "ربما" فهو يعني "لا"، وعندما يقول "لا" فهو ليس سياسياً.

م.أ.

فترات السكوت تصنع الأحاديث الحقيقية بين الاصدقاء. ليس المهم أن تقول ما تقول، بل المهم هو عدم الحاجة الى قوله.

م.ر.

إرشادات ثمينة كي تقود سيارتك بحذر وتحافظ على حياتك وحياة الآخرين

القيَادة الوقائيّة

في شهر مارس (آذار) ١٩٨٥ شب حريق كبير في ولاية فلوريدا الامريكية. وحملت الريح الدخان فغمر جزءاً من طريق رئيسية. انحجبت الرؤية وغابت السيارات وتعذر على السائقين أن يتبينوا السيارات المندفعة أمامهم. فجأة ضغط أحدهم كابح سيارته فاذا بسلسلة من ٣٢ سيارة خلفه تصطدم متكوّمة بعضها وراء بعض مما تسبب في اصابة ١٤ شخصاً.

ألم يكن في الامكان تفادي هذا الاصطدام الجماعي؟ احكم على ذلك بنفسك:

بينما كانت السيارات تتصادم وتتراكم تمكن سائقون آخرون من شق طريقهم بحذر عبر التشابك من دون أن يلحقهم أي ضرر. كان جاك بويل واحداً من هؤلاء وهو يقول: "شاهدت الدخان من بعد كيلومتر ونصف كيلومتر." وهو أبطأ في سيره حالا وأضاء الانوار وأخذ يراقب السيارات الاخرى من خلال المرآتين الخلفية والجانبية، فعرف الجهة الآمنة

Illustrations: Delores Bego

التي انعطف اليها حين اضطر فجأة الى تغيير خطه بسبب الاصطدام.

لم يدرك بويل في حينه أنه كان يمارس القيادة الواقية. ومن طرقها التقنية: تخفيف السرعة للتحكم بقيادة السيارة، والمحافظة على مسافة آمنة بينه وبين السيارة التي تتقدمه، واستخدام الاضواء لتنبيه الآخرين الى مكانه، وتفحّص المرايا، وتجنب التوقف المفاجىء.

تبدأ القيادة الواقية عملياً قبل أن تدير المحرك. وكل من أضعفته الكحول والمخدّرات والادوية التي تؤثر في رد الفعل اللاإرادي (★) يجب ألا يجلس وراء مقود. واذا جلست للقيادة وأنت نعسان (النعس وراء المقود سبب مألوف للحوادث على الطرق الرئيسية) أو كنت مضطرباً عاطفياً، فانك تسعى الى الاذى. والسائقون الغاضبون ينفسون عن غضبهم بمناورات متهورة. وفي جميع هذه الحالات، وبموجب مبدأ القيادة الواقية، يجب أن يتسلم قيادة السيارة شخص آخر.

يقول مدرّب سباقات السيارات سكيب باربر: "ربما بدا الأمر متناقضاً، لكن سائقي سيارات السباق هم في طبيعتهم من ملتزمي القيادة الواقية. انهم يعتبرون سياراتهم امتداداً لاجهزتهم العصبية والعضلية. ولكن يؤمنوا ترابطاً مثالياً فانهم يأخذون الوقت الكافي لضبط جميع الامور."

وفي امكانك أنت أن تحنو حنوهم باتباع ما يأتي:

- اجلس مستقيماً وراء المقود من دون انحراف الى اليمين أو اليسار - كما يفعل كثيرون من السائقين - كي تتمكن من التحكم بالضوابط بلا عناء.
- شدّ حزام الامان، ليس فقط للسلامة ولكن لكي تتفادى أن تُنتزع عن المقود والدوّاسات في المنعطفات المفاجئة.
- عدل وضع المرايا كي لا تتداخل الرؤية. وتذكر أن هناك جوانب تتعذّر عليك رؤيتها.
- عدل المقعد كي تتوافر لك أوسع رؤية فوق غطاء المحرك.
- ضع يديك على المقود بوضع متقابل (كعقربي الساعة التاسعة والربع) لتؤمن تحريكه بفاعلية أكبر.

وعليك أيضاً ان تضبط بانتظام:

- ضغط الهواء في الاطارات. اذا كان الضغط غير متساو فهناك خطر انزلاق السيارة لدى ضغط الكوابح. فالضغط، سواء أكان شديداً أم خفيفاً، ربما تسبب في انزلاق السيارة وفقدان السيطرة عليها في الاماكن المبتلة.
- وضع المساحات وصلاحها.
- الاضواء والبوق (الزمور). هذه ضرورية في الحالات الطارئة. لا يستغنى عنها الا حين تتوجه السيارة مباشرة الى المرأب.

بذلك تكون أصبحت جاهزاً للقيادة الواقية. هناك ستة أمور تستطيع أداءها أثناء السير لتؤمن رحلة آمنة:

١. تطلع الى الأمام. قياساً على سرعة السير في الطرق الرئيسية، تلزمك عشرون ثانية لتتبين الحوادث الطارئة

(★) Reflex

وتتهيأ لها. تطلع دوماً الى أبعد ما تستطيع أمامك، ولدى أول دليل على الضباب أطلق اشارات الطوارىء وخفف السرعة وأشعل الاضواء وتحقق من مكانك في مجرى السير.

٢. أنظر الى الوراء. من المهم أيضاً النظر من خلال المرآتين الامامية والجانبية، على الاقل مرة كل سبع ثوان، لتتسنى لك مراقبة السيارات خلفك. فاذا انعطفت سيارة فجأة لتتجاوزك تكون عارفاً أياً من الخطوط يكون آمناً فتنتقل اليه حالا وتتجنب الاصطدام.

تبين أيضاً ما اذا كانت هناك سيارة تتبعك وهي قريبة جداً منك، وهذا سبب رئيسي للاصطدامات الخلفية. في هذه الحال غيِّر الخط الذي تسير فيه، اذا كنت الى اليسار، أو خفف سرعتك تدريجاً حتى تبتعد عنك السيارة أو تتجاوزك.

٣. حافظ على مسافة آمنة. يحصل كثير من الاصطدامات نتيجة توقف مفاجىء أو تغيير للخط أثناء السير الكثيف. فما هو الحل الواقي؟

اذا رأيت سيارة تتبعك، استعمل الاشارات قبل الانعطاف او تغيير الخط بوقت كافٍ. اضغط الكابح بهدوء. حافظ على مسافة آمنة بينك وبين السيارة التي تتقدمك، ولتراوح هذه المسافة بين ثانيتين في السير البطيء وأربع ثوان على الطرق الرئيسية.

٤. حاذر الاصطدام مواجهة. ان الاصطدام بسيارة مقبلة عليك هو أعنف الاصطدامات. ولكن هناك تدابير تتفادى بها الاصطدام أو تخفف الضرر. حين ترى سيارة مندفعة نحوك فأفضل ما تعمله هو أن تخفف سرعتك وتنحرف الى اليمين مقدار المستطاع. واذا كان لا بد من الخروج عن الطريق وكانت هناك فسحة من الارض، فخفف الاضرار بصدم شجيرة أو سياج. واذا لم تقدر على الارتماء خارج الطريق فأدر جانب سيارتك للصدم، لان الصدمة الجانبية أقل خطراً من الاصطدام مواجهة.

٥. احذر تقاطعات الطرق. بعض السائقين لا يعرفون قوانين السير عند التقاطعات (أعط دائماً حق المرور للسيارة الى يمينك) أو يتعمدون تجاوز السيارة التي لها أفضلية المرور. اقترب من التقاطع وقدمك على الكابح لا على دواسة السرعة. تطلع بحذر يميناً ويساراً الى أن تجتاز نقطة الخطر.

٦. تحلَّ بالصبر والكياسة. ان جوهر القيادة الواعية هو فن ترقب الاخطار وتجنبها. فالسائق الطويل الاناة والدمث الاخلاق هو الذي يتصرف بلياقة عند وقوع حادث.

ولكن هل هناك حوادث يستحيل تفاديها؟

القليل يمكن تصنيفه في هذا الباب، بحسب خبراء السلامة. ان الاصطدامات تحدث لان أحدهم فاته أن يتخذ الاحتياطات الضرورية والمعقولة لتفادي وقوعها.

ستانلي انفلبارت

الأطبّاء ينقذون توأمين سياميّين

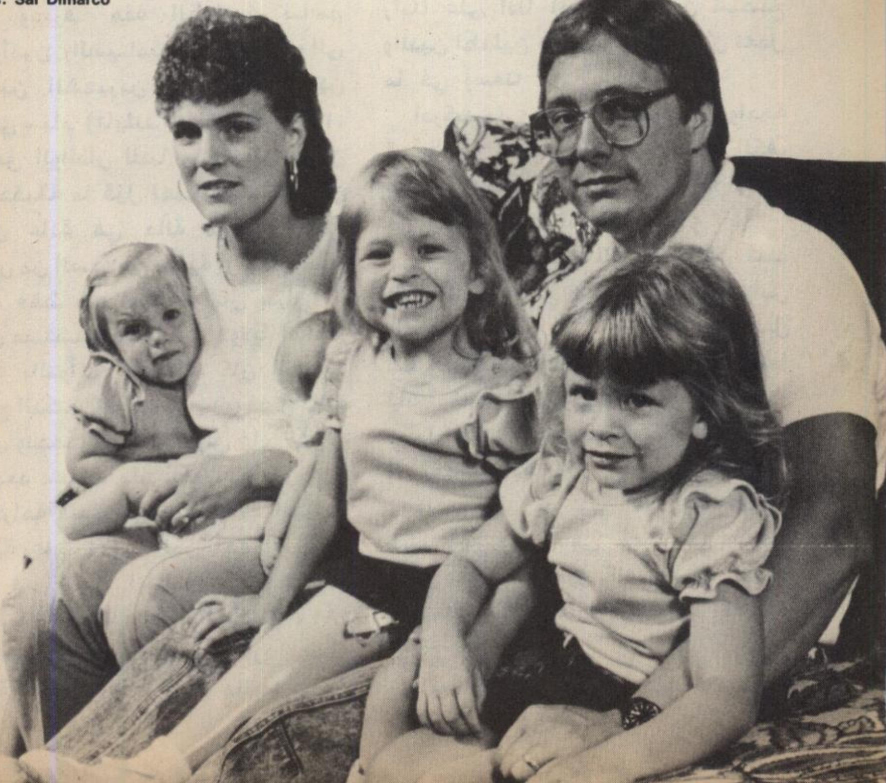
ابتهج الزوجان الشابان عندما علما أنهما سيرزقان توأمين. لكن فرحهما لم يلبث أن تحول كابوساً رهيباً

ذلك اليوم في منتصف ديسمبر ١٩٨٣ علم ريك وماري تايلور أن حدثاً خطيراً حصل لهما.

نشأ الزوجان في مدينة بورتاج بولاية وسكونسن وتحابا على مقاعد الدراسة وتزوجا عام ١٩٧٩. وقد أرجأا انجاب الاولاد لمدة أربع سنوات ريثما يؤمنان لهم عيشاً لائقاً.

كانت ماري في الثالثة والعشرين عندما حبلت، وريك في الخامسة والعشرين. في الثاني من نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨٣ أبلغهما الطبيب المولّد الدكتور وليم غودمان أنهما سيرزقان توأمين. وتقول ماري: "ملأنا الخبر بهجة."

Photos: Sal Dimarco



أظهرت الصور الفوق الصوتية(١) أن التوأمين متقابلان وجهاً لوجه في وضع غير طبيعي. لكن الزوجين أُبلغا أن لا داعي الى القلق لأن التوأمين لا بد من أن يعودا الى وضعهما الطبيعي.

لكن الصور الفوق الصوتية التي أخذت بعد شهر أظهرت أن حدثاً نادراً في الطبيعة قد حصل. وكان على الدكتور غودمان أن يبلغ الزوجين النبأ الخطير: في خمسين ألف حالة حمل يحدث مرة ألا تنفصل البيضة المخصّبة المقدّر لها أن تصبح توأمين انفصالا كلياً، ولا أحد يعرف سبباً لذلك. وظهر أن توأمي ماري متصلان من عظم الصدر (القصّ) الى السرّة وربما أدنى. وتعرف هذه الظاهرة باسم "التوأمين السياميين" نسبة الى التوأمين الشهيرين المتصلين اللذين ولدا في سيام (تايلند اليوم) عام ١٨١١.

صعق الوالدان للنبأ وشق عليهما أن يعيا حقيقة ما قيل لهما. يولد التوأمان ميتين عادة في حالة معقّدة كهذه. ويتبين من السجلات الطبية أن هناك سبع حالات فقط ولد فيها توأمان حيان.

في مستشفى فيلادلفيا للاولاد، الواسع الخبرة بالتوائم المتصلة، كان الطبيب الجراح الدكتور إفريت كوب(٢) فصل ثلاثة توائم. ونجحت الجراحة الاولى عام ١٩٥٧، انما بعد سنوات مات أحد التوأمين على اثر جراحة قلب مفتوح. ونجحت الجراحة الثانية عام ١٩٧٤، لكن أحد التوأمين مات في السن الثالثة مختنقاً بحبة فاصولياء. وفي الحالة الثالثة عام ١٩٧٧ ولد التوأمان وهما يتقاسمان أعضاء حيوية، وأمكن ابقاء واحد منهما حياً.

اتصل الدكتور غودمان بمستشفى فيلادلفيا وتكلم مع الدكتور جون تامبل الذي ساعد كوب في الجراحات الثلاث. وتم الاتفاق على الخطة الآتية: يولّد توأما تايلور بجراحة قيصرية قبل موعدهما بأسبوعين، حين تكون الرئتان والاعضاء الحيوية قوية لابقائهما حيين. وبعد شهر ينقلان الى فيلادلفيا حيث يتم فصلهما.

طفلان متعانقان – كان ذلك الميلاد لريك وماري مناسبة كئيبة لم يتمتعا فيها بمباهج العيد. لكنهما بقيا يتحدثان ويفكران في أفضل ما يمكنهما فعله في مثل حالهما. يقول ريك: "قر رأينا على أننا أحمقان. فنحن سنصبح والدين لطفلين صغيرين، وعلينا أن نعمل ما في وسعنا من أجلهما."

أدركت ماري أنه لا بد لهما من مواجهة قسمتهما. انما لم يكن في وسعها الكفّ عن البكاء والتساؤل بتفجع: "لماذا أنا من دون سائر البشر؟ لماذا طفلاي؟"

في الصور الفوق الصوتية التي تلت ظهر التوأمان في صحة جيدة في الرأس والكتفين والذراعين، ولكن في الأسفل ظهر أنهما متشابكان. كان ارتباطهما ثابتاً. لم ينفصلا ولم يتغير وضعهما، ولا سبيل الى معرفة مدى ارتباطهما تماماً الا بعد الولادة.

ولدت كلير وإميلي في ١٤ فبراير (شباط) ١٩٨٤ في مستشفى سانت ماري في ماديسون التي تبعد ستين كيلومتراً عن بيت آل تايلور. وقد بلغ

(١) Ultrasound pictures

(٢) هو حالياً المدير العام لوزارة الصحة الامريكية.

وزنهما معاً أكثر من أربعة كيلوغرامات ونصف كيلوغرام. أما الاتصال فكان أسوأ مما توقع الاطباء. كانت الطفلتان متصلتين من الصدر نزولا الى الحوض، ولكل منهما رجل صحيحة كاملة، لكنهما كانتا تتقاسمان رجلا ثالثة.

رآهما ريك أولا بينما كانت ماري تستعيد وعيها. ظن أولا انه سينفر من المنظر، لكنه لم يتأثر به، ورأى في التوأمين صورة طبيعية لطفلتين متعانقتين. وفي ما بعد نقلت ماري الى غرفة العناية الفائقة لرؤيتهما.

عندما اختلت ماري بزوجها أجهشت بالبكاء. كانت التوأمان ابنتين جميلتين، لكن ماري شعرت بأن لا أمل لهما. وخشيت أيضاً أن تعجز عن انجاب أولاد آخرين في المستقبل. ثم أعلن الاطباء أن التوأمين قد تحتاجان الى جراحة طارئة بسبب احتمال مشاركة في الامعاء. ولانعدام الخبرة في تلك الجراحة ارتأوا أن من الافضل نقلهما حالا الى فيلادلفيا.

نقلت الابنتان في طائرة خاصة. وحالما وصلتا الى مستشفى الاطفال في فيلادلفيا اتصلت الممرضة فاليري بيكا بماري لتخبرها أن ابنتيها هما في حضنها وحالهما جيدة.

بعد أسبوع وصلت ماري الى فيلادلفيا. وأبلغ الزوجان الشابان أن الامل ضئيل في أن تعيش التوأمان، اذ عليهما أن تخضعا لخمس جراحات كبيرة في يوم واحد. لكن الدكتور تمبلتن وكبير الجراحين جايمس اونيل كانا متفائلين ومتحمسين للعمل. وكانا يرددان أن حجم الطفلتين ورئتيهما وصحتهما في حال جيدة.

خطة "المعركة" – لزمت ثلاثة أسابيع لاكمال سلسلة من الدراسات الشاملة. وعين الاطباء يوم ١٨ يونيو (حزيران) موعداً لاجراء عملية الفصل، حين تكون الطفلتان في الشهر الرابع من عمرهما. والى أن يحين الموعد أخذ الوالدان توأميهما الى منزلهما في بورتاج. قال ريك: "أطعمناهما وحملناهما وغمرناهما بمحبتنا وعطفنا كما يفعل الناس للاطفال عادة." وظلا يصليان بحرارة في سبيل حدوث الاحسن.

عادت العائلة الى فيلادلفيا قبل موعد الجراحة بأسبوع. وأظهر التخطيط البياني أن هناك قلبين وكبدين متصلين وكليتين سيكون لكل من الطفلتين واحدة منهما. ولكن ماذا عن منطقة الحوض؟ وما مدى ارتباط الامعاء؟ ولأي من الفتاتين ستكون المثانة الوحيدة؟ والمستقيم الوحيد؟ وأي منهما تزود الرجل المشتركة دماً أكثر؟ يقول الدكتور أونيل: "لم يكن في وسعنا أن نخطىء، والا ماتت الرجل ولم تكن لاي منهما."

في يوم الاربعاء الذي سبق الجراحة اجتمع أونيل وتمبلتن بفريقيهما: خمسة اختصاصيين بالتخدير وأربعة أطباء جراحين واختصاصيان بالمسالك البولية للاولاد وجراحان للعظم وجراح للاوعية الدموية وثماني ممرضات. وكان ريك وماري هناك. وقف أونيل وتمبلتن الى اللوح الاسود فيما الآخرون يدونون الملاحظات ويدلون بتعليقاتهم وآرائهم، وبانت الغرفة كأنها غرفة عمليات حربية.

الخطة - توضع في الغرفة طاولتان، واحدة الى جانب الاخرى، أمام جهازين للمخدر والمراقبة. وعلى طرف الطاولتين وسادتان من المطاط الاسفنجي في شكل إسفين لابقاء التوأمين منتصبتين الى أن يتم فصلهما. بعد ذلك يعمل كل فريق من الجراحين على حدة على كل من طاولتي التوأمين.

تحضّر التوأمان للجراحة في مدة أربع ساعات. ويبدأ الفصل قرابة العاشرة صباحاً. فيحدث الدكتور أونيل شقاً في شكل "U" مقلوبة تمتد قائمتاها بطول الاتصال على جانبي التوأمين وتمتد قاعدتها مباشرة تحت الحلمات. ثم يجرى "سلخ" التوأمين كما يفتح كتاب، من أعلى الى أسفل بكل عناية. وعندما يفصل الصدران يخيط أونيل وتمبلتن تجويفي القلبين المفتوحين.

ثم يفصل الكبدان مع توقّي قطع أي من قناتي المرّة (المادة التي يفرزها الكبد) اللتين تصبّان في الامعاء. بعد ذلك تفصل الامعاء نزولا الى القولون، أسفل نقطة الاتصال.

برزت عدة مشاكل لدى تصحيح وضع منطقة الحوض. فقد كانت المثانة والمستقيم لكلير، لذلك يجب صنع جهازين بديلين لاميلي. ويقسم القولون وتنال اميلي القسم الذي في طرفه صمام المعي اللفائفي الأعوري(٣) وهو يمكّنها من ضبط الامعاء الى حدّ ما. ثم تصنع فتحة للمستقيم وترتّب عضلات الحوض لتقوية الضبط.

وسيعطي اختصاصي المسالك البولية جون دوكيت كلية لكل من التوأمين. ثم يصنع مثانة لاميلي ويدخل فيها أنبوب البول من الكلية. وعندما تكبر اميلي سيستعمل نسيج الامعاء ليعمل بديلا من المثانة. ولافراغ المثانة البديل يتحتم على اميلي أن تقسطر ذاتها(٤) مرات يومياً على مدى الحياة.

بعد أن يتم العمل على الاعضاء يأتي دور الحوضين. يتخذ الحوض عادة شكل حلقة، لكن حوضي التوأمين تركا مفتوحين

---

(٣) Ileocecal valve

(٤) القسطرة (catheterizing) هي ادخال قسطر في مجرى البول لسحبه.

في المقدم، وعلى الاطباء أن يكسروا مؤخر كل حوض لاحداث ما يشبه المفصل. ثم يوصل نصفا كل حلقة لازالة الفتحة في المقدّم.

السهر الطويل – الاحد في ١٧ يونيو (حزيران) اجتمع فريق الجراحين في غرفة العمليات وجرى فحص الخطة بكاملها من البداية الى النهاية. ووضع أعضاء الفريق ترتيباً كي لا يصطدم بعضهم ببعض أثناء العمل. وفي صباح اليوم التالي كان كل شيء جاهزاً. زار ريك وماري التوأمين في الرابعة صباحاً، فعانقاهما وتكلما معهما. ثم بدأ يوم الانتظار الطويل. كان الزوجان يعلمان انهما قد لا يريانهما حيتين ثانية.

بعيد العاشرة صباحاً أُبلغ الزوجان أن الجراحة بدأت. وفي العاشرة والنصف كان العمل حول القلبين أكمل والطفلتان في حال جيدة. قرابة الظهر تم فصل الكبدين. وفي الثانية بعد الظهر كان العمل يجري على أعضاء الحوض وما زالت الطفلتان في وضع جيد.

في الخامسة والنصف بعدالظهر سادت الاثارة غرفة العمليات: لقد تم فصل التوأمين. أُبعدت الطاولتان الواحدة عن الاخرى ورأس تمبلتن فريقاً لمعالجة اميلي، واونيل فريقاً آخر لمعالجة كلير.

في منتصف الليل كانت جراحات كلير أكملت ونقلت من غرفة العمليات وقد بدت في حال مخيفة كما ينتظر أن يبدو طفل أخضع لأربع جراحات كبيرة. أما اميلي فبقيت لمدة ساعتين اضافيتين لاجراء جراحة خامسة: قطعت رجلها التي لم تعد تشارك فيها كلير من الركبة.

في الثانية صباحاً عبر تمبلتن الرواق الخالي المظلم الى ريك وماري بعدما أمضى مع أونيل عشرين ساعة في غرفة العمليات. كان يبدو مرهقاً ولكن مسروراً. وأخبرهما أن كل شيء تم على ما يرام وأن حال طفلتيهما خطيرة لكنها لا تدعو الى اليأس. ثم تبسم، وفيما هو منصرف ضرب الهواء بقبضته بحركة معبّرة عن النصر نقلت الى الوالدين كل ما أرادا معرفته: ان كل شيء سيكون حقاً على ما يرام.

واليوم، في سنتهما الرابعة، تتألق كلير واميلي بالحياة فتقفزان وتمرحان في البيت وتلعبان مع أختهما مولي التي تصغرهما بسنة ونصف سنة وأختهما حنة (١٠ أشهر). أما ريك وماري فانهما يحتضنانهما بحنو ويجري بينهم عناق كثير.

ولكن هناك بالتأكيد نواقص جسدية: فاميلي ينقصها نصف رجلها اليمنى، وتنقص كلير رجل يسرى. وهما تبدلان أرجلا اصطناعية باستمرار. لكن هذه الامور تهون أمام الحقيقة أن الابنتين حيتان وفي حال جيدة، ولديهما، كسائر الاولاد، رسالة خاصة تحملانها الى العالم.

جون هوبل

الحب هو ما مررت به مع شخص ما.

جايمس توربر، فكاهي ومحرر أمريكي

مارغريت تاتشر
أحيت بلاد الإنكليز

هذه السيدة النشطة العصبية المزاج، التي هي أول رئيسة وزراء في تاريخ بريطانيا، حوّلت امبراطورية متداعية واهنة دولةً مزدهرة

ترعرعت في شقة صغيرة فوق متجر والدها في بلدة غرانتام التي تبعد ١٥٠ كيلومتراً شمال لندن. كانت بريطانيا آنذاك مجتمعاً تسوده طبقة أريستوقراطية، والفرص المتاحة لابنة تاجر بقال ضئيلة جداً. لكنها كانت طموحاً ولم تنسَ أبداً الرسالة التي طالما رددها والدها وهي في وقت مبكر من عمرها: "يا ابنتي، لن تصلي الى أي مكان اذا لم تعملي."

Photo: G. De Keerle / Gamma — Liaison

ان مرغريت تاتشر (٦٢ عاماً) تجسد واحدة من عظمى قصص النجاح في هذا العصر وسواه. عندما تولّت رئاسة الوزراء في العام ١٩٧٩ كان بلدها متداعياً واهياً. وبقوة شخصيتها المقاتلة العنيدة التي لا ترحم حققت انعطافاً اقتصادياً.

في العام ١٩٨٦ نما الاقتصاد البريطاني ثلاثة في المئة، أي أسرع من النمو الاقتصادي في فرنسا وألمانيا واليابان. اما التضخم المالي، الذي بلغ معدلا ساحقاً يقارب ٢٧ في المئة قبل أن تتولى تاتشر الرئاسة، فانخفض الى نحو أربعة في المئة.

في يونيو (حزيران) ١٩٨٧ انتخبت تاتشر لولاية ثالثة متواصلة. ليس من زعيم بريطاني حديث، حتى دزرايلي وغلادستون وتشرشل، لقي مثل هذا التكريم.

أمّة الملاّكين – كان تأخُّر بريطانيا من الاسرع في التاريخ. في الاربعينات طوقت هذه الامبراطورية الكرة الارضية وسيطر أسطولها على المحيطات. لكن كل ذلك تغيّر بعد الحرب العالمية الثانية. أمّمت حكومة العمال كل الصناعات الاساسية وأوجدت جهازاً ضخماً للعناية بشؤون الانسان "من المهد الى اللحد." ضاقت المصانع بعمالها. وكان معظمها ينتج سلعاً رديئة وباهظة الثمن لا يمكن ان تنافس الانتاج الاجنبي. ونظراً الى الضرائب العالية التي بلغت ٩٨ في المئة تضاءل التوفير والاستثمار. أما النفقات الحكومية والرواتب الكبيرة فزادت التضخم المالي الشارد.

قبل فوز تاتشر الاول في العام ١٩٧٩ أغرق قادة الاتحادات البلاد في موجة ضاغطة من الاضرابات عرفت بـ"شتاء التبرّم"(١). توقفت المستشفيات عن العمل الفاعل وانضمّ حفارو القبور أيضاً الى التظاهرات. وتكدست النفايات وأوشكت ادارة القطارات على وقف أعمالها.

كانت لتاتشر حين تسلّمت مقاليد الحكم رؤيا واضحة لبريطانيا التي تريد.

لم تؤمن تاتشر بخفض مستوى المعيشة بل برفعه، وكان أحد أعظم انجازاتها اعطاء ملايين البريطانيين العاديين ضمانات. في العام ١٩٧٩ كان ثلث السكان يعيش في بيوت شعبية تديرها المجالس المحلية. وكان أقل من نصف السكان يملك بيوتاً. أما تاتشر فيسَّرت لأكثر من مليون عائلة أن تشتري منازل أو شققاً. واليوم أصبح ثلثا السكان ملاّكين.

ذهنية حانوتي – صنعت تاتشر انجازاً تاريخياً عندما جعلت المشاريع التي تمتلكها الدولة ملكاً للافراد. باعت شركة "الخطوط الجوية البريطانية" وشركة "الغاز البريطاني" وشبكة "الاتصالات البريطانية" وشركة "رولز رويس" والترسانات البحرية وخطوط الشحن وسلسلة من مصانع الآلات الحاسبة والادمغة الالكترونية وسواها من الاجهزة الفنية. وكلما بيع مصنع أعطي المستخدمون أولا فرصة شراء أسهم. وقد ألحّ قادة الاتحاد في شبكة الاتصالات

(١) Winter of Discontent

البريطانية على أعضاء الاتحاد بألّا يشتروا. ولكن ما ان عُرضت الشركة في السوق حتى كان ٩٦ في المئة من مستخدميها (٤٥٠ ألفاً) يشترون أسهماً فيها.

مع أن هذه الشركات كانت تكسب مالاً عندما وضعت في الملكية الخاصة، الا أنها بقيت كلها، في الاوقات العصيبة، تتكل على المساعدات الحكومية. في العام ١٩٨٠ كانت شركة "جاغوار" تخسر مليون جنيه(٢) أسبوعياً كجزء من كتلة حكومية، وتنتج ١٤ ألف سيارة فقط معظمها من النوعية العاطلة. جاءت تاتشر بادارة جديدة للشركة، فشذّبت الرواتب ودعمت الانتاج. وفي العام ١٩٨٢ جنت الشركة ربحاً متواضعاً للمرة الاولى منذ سنوات، وبعد سنتين عرضتها حكومة تاتشر للعموم بسعر ١،٦٥ جنيه للسهم الواحد. وحديثاً، على رغم سقوط أسعار الاسهم في البورصة الامريكية، بقي سعر السهم يزيد على خمسة جنيهات. وفي العام ١٩٨٦ أنتجت الشركة قرابة ٤١،٥٠٠ سيارة صدّر أكثر من نصفها الى سوق الولايات المتحدة. والى ذلك استعادت سمعتها النوعية ووهجها الى الحد الذي جعل المستهلكين البريطانيين ينتظرون اثني عشر شهراً لتسلم طلباتهم.

يقول آرثر سلدون من معهد الشؤون الاقتصادية: "يُطلق الشعب البريطاني نكاتاً حول العقلية الحانوتية التي تتصرف بها تاتشر، لكنها تعرف أن علينا موازنة قيودنا وايجاد زبائن لمنتجاتنا."

اليوم أصبح مستخدمو "جاغوار" البالغون ١٢،٥٠٠ يتقاضون أرفع رواتب يتقاضاها عمال مصانع السيارات في بريطانيا، وكل واحد منهم يحصل سنوياً على أسهم مجانية بموجب نظام تقاسم الارباح.

عندما تولّت تاتشر الحكم في العام ١٩٧٩ كان ثلاث ملايين بريطاني فقط يملكون أسهماً في الشركات. أما اليوم فثمانية ملايين ونصف مليون يملكون أسهماً. ومن هؤلاء بيل كربي، وهو سائق عربة، وزوجته جوليا. تقول جوليا: "اشترينا أسهماً في شركة الغاز البريطانية عندما أصبحت ملكاً للعموم. كان عدد الاسهم آنذاك مئة. أما اليوم فنحن نملك أكثر في بلدنا."

ذكر برنارد إنغام السكرتير الصحافي لتاتشر: "تقول رئيسة الوزراء ان أعظم انجاز في أوائل هذا القرن كان تثبيت حق التصويت العام. والآن تريد أن تنجز حق التملك العام."

كان الانجاز الثاني لتاتشر ما يسميه البريطانيون "فرز" الاتحادات والتغلب على الخصوم بالثقة والاسلوب الشجاع اللذين جعلاها تستحق لقب "المرأة الحديد." أضعفت الاتحادات شيئاً فشيئاً من طريق الاشتراع، فوضعت قيوداً على الصناعات التي تستخدم أعضاء الاتحاد فقط، وجعلت الاتحادات مسؤولة مالياً عن الاضرار اذا ما نظم زعماؤها اضراباً من دون تصويت الاعضاء عليه. ان بريطانيا تجتاز مرحلة حاسمة. وقريباً، سيفوق عدد مالكي الاسهم في البلد عدد أعضاء الاتحادات.

---

(٢) الجنيه الاسترليني يعادل اليوم ١،٨٣ دولاراً امريكياً.

كلّها عمود فقري – تقول تاتشر مازحة انها لا تزال تعيش "فوق المتجر." والحقيقة أنها تعيش وزوجها دنيس في شقة على سطح المبنى ذي الرقم ١٠ داوننغ ستريت، مقر رئاسة الوزراء. أما الطبقات الدنيا في هذا المبنى فهي مكاتب. وتصف تاتشر حبها لزوجها بأنه "خيط نور ذهبي يخترق الايام والاسابيع والاشهر والسنين." دنيس في الثانية والسبعين من العمر، والآن وقد تقاعد ما زال صديقها الوحيد الامين وأقرب الذين تثق بهم.

في معظم عطل الاسابيع يذهبان الى تشكرز، المقر الريفي لرئيسة الوزراء. هناك تطالع مرغريت وتمشي وتدور في الحديقة. استرخاؤها الحقيقي هو العمل. تصطحب معها الى تشكرز ما يسمّى "الصناديق الحمر" وهي حقائب تتضمن أوراقاً رسمية تدقق في كل واحدة منها.

وهي، الى رغبتها الجامحة في العمل، معروفة بثباتها وقوة عقيدتها. يقول اللورد هاريس رئيس معهد الشؤون الاقتصادية: "ميزتها الاساسية ليست تألق عقلها أو قدرتها على العمل، بل شجاعتها وثباتها عندما يقف الجميع ضدها، كلها عمود فقري."

أثناء اجتماعات مجلس العموم تكون تاتشر في أحسن حالاتها القتالية. تقول: "عندما يحاربونني يستعر فيَّ الادرينالين(٣). أنا أقف هناك وأفكر: هيا يا ماغي، أنت وحدك، وما من أحد يستطيع مساعدتك. أنا أحب ذلك."

(٣) الادرينالين هرمون تفرزه الغدة الكظرية في حالات الغضب والاثارة.

انها تستسيغ خصوصاً صدامها المألوف مع نيل كينوك (٤٥ عاماً) زعيم حزب العمال. فازت عليه في الانتخابات الاخيرة بفارق كبير، وبعد ذلك بوقت غير طويل دحرته في مجلس العموم. قالت معلقة على احدى خطبه: "انه يسهب في الكلام ويفرغ المحتوى، لقد بدأت أفهم لماذا خسر الانتخابات العامة على هذا النحو الحاسم."

نحو الهدف – على رأس جدول أعمال تاتشر في حكومتها الثالثة الاصلاح التربوي. المدارس الحكومية في بريطانيا تشرف عليها المجالس المحلية. ومكتباتها فقيرة. وأظهرت دراسة أن ٤٥ في المئة من خريجي مدارس لندن لا يكسبون حتى أبسط الاجور.

اقترحت تاتشر أن يفسح في المجال أمام المدارس لمطالبة الحكومة بالاستقلال عن المجالس المحلية وبالتمول. كما اقترحت أن يتمثل الاهلون بعدد أكبر في هيئات ادارات المدارس.

على رغم كل انجازات تاتشر لم تحل بريطانيا كل مشاكلها. مستوى المعيشة فيها متأخر عن كثير من البلدان الصناعية. ومعدل البطالة نحو ١٠ في المئة من القوة العاملة. وغلاء المعيشة مستمر في التصاعد.

ثمة مشكلة واحدة ربما لن تتمكن تاتشر من حلها الا وهي ادارة مصلحة الشؤون الصحية. فهذه الادارة العاجزة كلفت بريطانيا ١٩ مليار جنيه في العام ١٩٨٦. انها تضم نحو مليون موظف مما يجعلها، كما يتهكم البريطانيون، أكبر

رب عمل في أوروبا بعد الجيش السوفييتي.

من الواضح أن بريطانيا بعد تاتشر لن تكون اياها. اليوم ينظر الى حزب المحافظين كحزب اصلاح وازدهار بينما ينظر الى حزب العمال كحزب مُتعب وفارس ممل لماض فاشل، ماض يجب أن يكون أمثولة لجميع دول العالم. لم ينجم تأخر بريطانيا عن ضعف أو انحراف لدى المواطنين الذين ما برحوا يتمتعون بطاقات مبدعة وحماسة تنظيمية، انما نجم من حقيقة كون هذه المزايا خنقت بالضرائب المرتفعة والتضخم المالي والخضوع لاسياد جشعين. وما فعلته ماغي تاتشر في النهاية هو اطلاق بريطانيا.

مع انها ظلت في الحكم أكثر من أي رئيس لدولة كبرى، فهي تتكلم بشبه كمد عن قيادتها لبريطانيا نحو القرن الحادي والعشرين. وقد أعلنت حديثاً: "سيكتب على شاهدة قبري: ما فعلته كان لاحياء بريطانيا."

ديفيد ريد

تاجران شاطران

كان في حينا متجران لبيع بضائع تتخللها عيوب صغيرة. كانا متلاصقين وصاحباهما عدوين لدودين خاضا معارك دائمة في المضاربة بالأسعار.

تعلق على نافذة أحد المتجرين لافتة كتب فيها: "برسم البيع: ملاءات من الكتان الايرلندي تتخللها شقوق صغيرة جداً تعجز العينان الحاذقتان للسيدة ابتسام عن كشفها. إسأليها. السعر منخفض جداً: ديناران."

وكالعادة، ينتظر الجميع ردّ المتجر الثاني. وبعد ساعات تظهر على نافذته لافتة كتب فيها: "تحتاج السيدة ابتسام الى نظارات. ملاءاتي قريبة من الباب الأول كما قيس من ليلى. وسعرها دينار ونصف دينار فقط."

والى حرب اللافتات، غالباً ما كان الرجلان يقفان خارج متجريهما يصرخان ويلعنان ويكادان يتقاتلان. أخيراً "يحرد" أحدهما معلناً أن جاره مجنون، ومجنون كل من يشتري منه. وتكون تلك إشارة الانطلاق كما في سباق، فيسرع أهل الحي الى المتجر الرابح ويشترون كل المخزون من الملاءات وأغطية الوسادات. كان عداء التاجرين هو الالدّ والأطول في المنطقة، وأفاد كل المقيمين هناك من تلك المساومات.

ذات يوم توفي أحد التاجرين. وبعد أيام باع الآخر محله ورحل عن الحي.

عندما تفحص التاجران الجديدان محليهما، اكتشفا بينهما ممراً سرياً وباباً يصل بين الشقتين فوق المتجرين حيث قطن التاجران السابقان.

وكشفت تحقيقات أخرى أن العدوين اللدودين كانا شقيقين.

كانت اللعنات والشتائم والتهديدات مجرد تمثيل، وجميع معارك الأسعار زائفة ينقل المنتصر في نهايتها البضائع من المتجر الآخر ويبيعها مع بضاعته. لأكثر من ثلاثين سنة هزىء ذانك الشقيقان من الحي كله. ربما كانت بضاعتهما من الباب الثاني، إلا أن ذكاءهما كان من الطراز الأول.

د.ب.

هل ترغب في زيادة راتبك؟ إليك خطة تساعدك على تحقيق غايتك

زيادة الراتب خطوة خطوة

في هذه الايام، وسط الاحوال الاقتصادية غير المستقرة، نرى الزيادات في الرواتب تتراجع باستمرار وتزداد صعوبة.

ولكي تحصل على زيادة، عليك أن تكون ممثلا بارعاً وتعرف كيف تلتمسها من دون أن تبدو كأنك تستجدي.

اليك خمس خطوات تساعدك كي يكون لطلبك تأثير فاعل:

١ غيِّر موقفك. ان أكبر عثرة في سبيل الحصول على زيادة في الدخل هي ما ندعوه موقف "التلميذ الصالح." تذكر أيام دراستك حين كان همك الاوحد أن تنجح. كانت المتطلبات حينذاك محددة بوضوح، وفي نهاية السنة يرقّى كل تلميذ أتمّ واجباته الى الصف الاعلى.

أما متطلبات العمل فتختلف. فالنظام هنا لا يهتم بك، بل عليك أنت أن تهتم به. لكن كثيرين منا تغيب عنهم هذه الحقيقة.

خذ مثلا عندما يكون الشغل خفيفاً. اننا نسترخي في انتظار أن يقولوا "هم" لنا "نحن" ماذا نعمل. واذا تدنت الارباح نلومهم لقراراتهم التي كنا نعرف أنها خاطئة، متناسين أننا لم نفعل شيئاً للتأثير فيها. ونحن نخشى أن نصادق الرئيس لكي لا يعتبر ذلك تملقاً لكسب رضاه والحصول على امتيازات.

لكن هذا المسلك ربما كان خطراً. كنت مرة أدير حلقة دراسية ضمت ٤٨ عاملا على وشك الصرف لان شركتهم أوكلت أعمالها الى متعهد خاص. فأخبر رئيس العمال زملاءه أن اللوم يقع عليه. قال: "كم يؤسفني أنني لم أقم مع رئيسي علاقة شخصية فأسأله عن هواياته وعائلته وكيف أمضى عطلته السنوية وعن سير الامور في الشركة. اذاً لكنت علمت بالقرار في حينه فطلبت منه أن ينقلنا أو يعهد الينا نحن في أشغال الشركة."

عليك أن تولي علاقتك برئيسك الاهتمام ذاته الذي توليه عملك. فهل يسعك أن تفترض أن رئيسك ملمّ بحسن

أدائك؟ (وهل أنت مطلع على أعماله؟) أفلا يجدر بك أن تطلعه على عملك وتستنير بآرائه وتظهر له أنك مهتم بسير العمل في القسم؟ ولكن لا تقصر حديثك على الامور التي تتعلق بالعمل. اسأله عن هوايته مثلا وعن رحلته الاخيرة وعن آرائه في الاخبار الصباحية. أظهر له أنك مهتم به شخصياً، ومع الوقت لا بد من أن يبادلك اهتمامك.

٢ أعط من نفسك أكثر. ان الاقتصار على حسن أداء العمل لا يفي بالمطلوب لكي تحصل على زيادة في الراتب، لان ذلك هو ما استخدمت من أجله. انما عليك أن تقوم بعمل استثنائي لكي تستحق الزيادة.

قبل ست سنوات حصلت آنسة على وظيفة ضاربة على الآلة الكاتبة لدى احدى الشركات الكبرى. لكنها أخذت، أسبوعاً بعد أسبوع، تؤدي أعمالا اضافية كحفظ سجل الدوام واصلاح آلات المكتب من خلال مراقبة عمال الصيانة.

وقررت الشركة الانتقال الى مكاتب جديدة، ولكن في ذروة الانهماك في النقل صُرف الموظف المسؤول عن العملية. فما كان من الآنسة الا أن تسلّمت العمل وأتمته بنجاح. ثم عملت كضابط ارتباط مع المهندس والمزخرف والمصمم وشركات الهاتف والتأمين. وأكملت العمل في الوقت المحدد وضمن الموازنة المقررة من دون وقوع أي حادث مؤسف.

ثم علمت من صديقاتها في شركات أخرى أن مستشار النقل، لو جرت العملية في اشرافه، لكان طلب عشرة آلاف دولار ثمن أتعابه. فتسلّحت بهذه الحجة وأقنعت رئيس الشركة بأن يدفع لها خمسة آلاف دولار، تبعتها زيادة كبيرة في الراتب. واليوم يبلغ راتبها ثلاثة أضعاف ما كان في بداية العمل، وهي ترئس سبعة موظفين يعملون معها.

كثيرون منا يتجاوزون حدود عملهم من دون أن يدركوا ذلك. جرّب الآتي: في نهاية كل يوم اسأل نفسك: أي عمل أديته ولم يكن في نطاق واجباتي؟ سجله في مذكراتك، وعندما يحين موعد تقويم انجازك سيكون لديك سجل جاهز عما أديته من أعمال اضافية لا تعيها ذاكرتك.

٣ خطط عرض قضيتك. ما هي الزيادة التي تتوخاها؟ تحقق من زملائك في العمل وفي شركات أخرى عن الرواتب التي يتقاضونها وقارنها براتبك. اذا كنت تنتمي الى مؤسسة مهنية فاسأل عن رواتب زملائك في مؤسسات أخرى أو في حقول عمل أخرى. خذ في الاعتبار خبرتك وأهمية الشركة ومركزها ومسؤوليات وظيفتك، ثم حدد الراتب الذي يليق أن تطالب به.

لخص قضيتك على الورق وبيّن انجازاتك التي يراها رئيسك ذات قيمة له وللقسم وللشركة. أذكر الاقتصاد الذي حققته في الوقت والمال والزبائن الجدد الذين كسبتهم والخدمات التي وفرتها والانظمة الجديدة التي أحدثتها وتلك التي عدّلتها. حاول أن تبيّن ما تعنيه هذه الانجازات للشركة في ما يختص بالاقتصاد وتوفير المال.

بعد ذلك قرر بنفسك الطريقة الفضلى

لعرض قضيتك. هل يفضل رئيسك الخرائط والرسوم البيانية أم الحديث العادي؟ هل يحتاج الى تلخيص مكتوب لطلبك؟ مهما تكن الاجوبة تذكر هذا: خطط للعرض بموجب ما يريده هو لا ما تريده أنت.

نظم نقاطك بترتيب جيد. بعد دقيقة أو دقيقتين من المحادثة الودّية ابدأ طرح قضيتك: "لقد طلبت هذه المقابلة للتحدث عن راتبي." أعرض مهماتك الحالية بايجاز، وستدهش حين تعلم كم هي غير واضحة في عقول بعض الرؤساء. ثم عدد انجازاتك تاركاً أبلغها تأثيراً الى النهاية. لا تأت على ذكر الراتب الذي تتوخاه حتى يكون رئيسك استمع الى كل التوضيحات.

ان سرد أسباب شخصية لطلب الزيادة أمر مغر. فربما كنت في حاجة الى شراء بيت أو ارسال ولدك الى الجامعة. ولكن دع هذه الامور ولا تذكرها الا اذا سئلت. شدد على ما أنجزته من أعمال في خدمة الشركة وليس على ما يمكن الشركة أن تعمله لك.

تمرن على القاء عرضك بصوت عال وواضح. سجل القاءك أو دع أصدقاءك يقوّمونه. لا تحفظ ما ستقوله غيباً. ستبدو أكثر اقناعاً اذا توكلت على وحي الساعة.

٤ كن مستعدا للتفاوض. لا تلتمس ولا تطالب بلهجة الامر. وجّه حديثك بحيث يشعر كلا الجانبين بأنه كسب شيئاً. أطلب أعلى مما تعتبره زيادة مشروعة ودع لرئيسك الفرصة كي يخفضه بحسب ما يرى مناسباً، فيشعر بأنه لا يزال صاحب الامر والنهي.

كن مستعداً لما قد يطلبه رئيسك منك في مقابل الزيادة. ربما كان ذلك مشروعاً لم يؤتَ على ذكره أو عملا اضافياً يسند اليك. في وسعك أن تقول: "يسرني أن أؤدي هذه الواجبات، لكنني بصراحة لا أستطيع تبريرها مع راتبي الحالي." في هذه المناسبة تتاح لك الفرصة لطلب ترقية او اعادة تصنيف، وترافق ذلك زيادة في الراتب.

يجب أن يكون شرحك هادئاً وواقعياً. لا تضخم ادعاءك فتقول انك أفضل موظف في القسم. ان هذا يعتبر مجرد هراء. لكنك اذا قلت ان حصتك في العمل تجاوزت حدودها بكذا لجاء كلامك واقعياً.

٥ توقع الاعتراضات. اذا تقدمت بمطالبك ورفضها رئيسك فلا تيأس، ان هذا يحصل لافضل الناس. حافظ على هدوئك واطلب منه تفسيراً لموقفه.

ربما واجهك بأخطاء ارتكبتها، فلا تحاول أن تجد أعذاراً. انما بين له أنك تعلمت من هذه الاخطاء لتحسين أدائك. والى ذلك، أفلا يقال ان الطريقة الوحيدة لتفادي الاخطاء هي ألا تجرب أبداً؟

اذا لم يُستجب لك استناداً الى انجازك فاطلب تفصيلا للاسباب. ابحث عما يجب أن تعمل وفي أي تاريخ لكي تستحق الزيادة. أكتب مذكرة متفهمة لأجوبة رئيسك واطلب مقابلة ثانية حالما ترى أنك أصبحت مؤهلا وتفي بالمتطلبات.

وماذا لو أجاب رئيسك أن الشركة ليست في وضع يمكنها من اقرار الزيادة

حالا؟ عندئذ اسأل متى يصبح الوضع مناسباً. اذا كانت الزيادة التي تطلبها كبيرة فربما كانت مخالفة لقوانين الشركة. ولكن تذكر أن القوانين في معظم الشركات ليست متحجرة، لان الادارة الحسنـة تعلم أن عليها الاحتفـاظ بـالموظف الـذي يتمتـع بكفـايـات استثنائية.

هل تلجأ الى التهديد بترك عملك اذا لم تحصل على ما تريد؟ الافضل ألا تفعل. فرئيسك يدرك أنه ربما خسرك. إلزم الصمت ودع ما هو واضح من دون أن تشير اليه.

لقد حان موعد اجراء ذلك الاتصال. لا تكن متوتراً. هدىء روعك وتذكر أنك وان لم تنل الزيادة فقد تعلمت الكثير بطلبك. اتخذ الموقف الذي اتخذه المليونير الامريكي ج.ب. فوكا حين خسر صفقة تجارية كبيرة اذ قال: "انني لم أخفق، لانني بتّ أعلم كيف أنجح في المرة المقبلة."

أديل شيل

الرحلة الحقيقية

عندما تُصمَّم الرحلة وتُجهز وتأخذ مجراها يطرأ عنصر جديد يمسك زمام الامور. النزهة، او السفر في الادغال، او الاستكشاف، كيانات مختلفة عن بقية الرحلات. لها فرادتها ومزاجها وذاتيتها. الرحلة كيان قائم في ذاته. ليست هناك رحلتان متشابهتان. وكل التخطيطات والتحسبات والاحتياطات ليست بذات جدوى.

بعد سنوات من الصراع نجد اننا لا نذهب في رحلة، بل ان الرحلة تذهب بنا. مكاتب السفر وجداول الاوقات والحجوزات تتدخل لتحطيم ذاتية الرحلة. وعندما يدرك المسافر الحقيقي هذا الامر، عندئذ فقط، يستطيع متابعة رحلته باسترخاء وتزول عنه مشاعر الخيبة.

في هذا الامر تشبه الرحلة الزواج: الخطأ المؤكد هو اعتقاد المرء انه مسيطر على الوضع.

أنا مرتاح الآن لأني قلت هذا الكلام، مع ان الذين سيفهمونه هم الذين مارسوه.

جون شتاينبك، روائي أمريكي

المعلمة والتلميذ

مرض ابننا نونو في المدرسة فوضعته المعلمة في سيارتها وطلبت منه ان يدلها على طريق البيت. وبعدما اجتازا مسافة طويلة وعبرا شارعا ثم عادا فعبراه ثانية سألت المعلمة التلميذ: "أأنت متأكد يا نونو من أن هذه هي الطريق الصحيحة الى بيتك؟"

أجابها: "نعم يا آنسة، فالحافلة المدرسية تسير هكذا كل يوم."

هـ.د.

الانفلونزا والصدمة السامة

نشرت دراستان في مجلة "جمعية الطب الامريكية" جاء فيهما أن "علة الصدمة السامة"، المرتبطة عادة بالسدادات القطنية، هي عدوى خطيرة ومميتة احياناً ويمكن ان تصيب مرضى الانفلونزا.

وقد درس باحثون من دائرة الصحة في مينيسوتا ومستشفى روانوك التذكاري في فرجينيا، حالات عشرة مرضى أصيبوا بالعلة أو بما يشبهها على أثر تفشي داء الانفلونزا في العام ١٩٨٦. وراوحت أعمار المصابين بين خمسة أعوام و٥٦ عاماً، وتوفي ستة منهم. ويخامر العلماء شك قوي في أن مجاري التنفس لدى المصابين حوت أنواعاً من جرثومة "ستافيلوكوكس اوريوس" تولد السم. فبعد أن تحدث الانفلونزا الضرر في بطانة الغشاء المخاطي لتلك المجاري، يتاح للجرثومة ان تتكاثر ممهدة لامتصاص مقدار اكبر من السموم التي تحدث أعراض الصدمة السامة. ويقول الدكتور بن شفارتز رئيس فريق مراقبة هذه العلة في "مراكز كبح الامراض" بمدينة أتلنتا في ولاية جورجيا: "في عداد مؤشرات العلة: الحمى والطفح الجلدي وضغط الدم المنخفض (الصدمة) وتضرر أعضاء أخرى كالكبد والكليتين."

مهم ان يتنبه الاطباء والمصابون بالانفلونزا الى احتمال الاصابة بعلة الصدمة السامة عندما تتفاقم أعراض الانفلونزا أو ما يشبهها.

صحيفة "واشنطن تايمس"

النوم وألم الظهر

ان الالم في أسفل الظهر لدى معظم المصابين هو ألم موضعي لا يرجع الى أي مرض خطير أو صدمة. وقد أظهرت إحدى الدراسات ان أكثر من عشرة في المئة من الناس الذين شملتهم يتذكرون أنهم عانوا لفترة ثلاثة ايام ألماً في الظهر في السنة الفائتة.

ألم الظهر ليس بالضرورة مشكلة تتطلب جراحة أو مداواة للنخاع الشوكي أو علاجاً فيزيائياً أو تمارين منتظمة أو أدوية أو حقناً. فأكثر من ثمانين في المئة ممن يعانون ألماً في أسفل الظهر يشفون أو تتحسن حالهم في مدة أسبوعين، اذا وجدوا من يطمئنهم ويشجعهم ويسدي اليهم النصح الصحيح.

ما هي النصحية الجيدة؟

ان فترة راحة في الفراش، أقصاها يومان، أو لا راحة مطلقاً، ربما كانت أفضل اجراء للذين لا يعانون "ديسكاً" أو تلفاً في الاعصاب. ولقد اطلع الدكتور ريتشارد دايو وزملاؤه، من مركز علوم الصحة في جامعة تكساس، على الفوائد التي جناها ٢٠٣ مرضى خلال يومي راحة في الفراش، بالمقارنة مع راحة لسبعة أيام. ووجدوا أن النتيجة كانت واحدة.

الراحة في الفراش قد تولد شعوراً عرضياً بالخلاص من الالم، لكنها تغدو مملة، لذلك يسند المرضى ظهورهم الى أعلى أو يجلسون مترهلين في كرسي. وربما كان ذلك أكثر ضرراً من الوقوف أو الجلوس بانتصاب. وتدل دراسة الدكتور دايو على أنه ليس من المستغرب أن ينهض المصابون ويغادروا الفراش. وهنالك طبعاً حالات خطيرة يكون علاجها الافضل راحة تامة في الفراش.

صحيفة "نيوإنفلند للطب"

جرثومة تسبب قرحة

يفيد الدكتور باري مارشال من جامعة فرجينيا في شارلوتسفيل أن هناك جرثومة تدعى «Campylobacter pyloridis» اكتشفت حديثاً يمكن أن تساهم في الاصابة بعسر الهضم المزمن والقرحة الهضمية. ويضيف: "ربما كان كثيرون من المصابين بعسر هضم مزمن يعانون التهاباً في بطانة المعدة سببه هذه الجرثومة." وقد عثر مارشال على الجرثومة في ٦٠ من أصل ١٠٠ مصاب بعسر الهضم و٩٩ من أصل ١٠٧ مصابين بالقرحة العفجية (في المعي الاثني عشري) و٢٨ من أصل ٤٠ مصاباً بالقرحة المعدية. وهو يقدر أن خمسين في المئة من الناس الاصحاء المتوسطي العمر قد تعرضوا لهذه الجرثومة. ويبدو أن العدوى تجعل المعدة والجزء الاعلى من الامعاء حساسين حتى للكميات العادية من الحمض المعدي.

فاذا أثبتت الدراسات اللاحقة صحة أبحاث الدكتور مارشال، توجبت اعادة النظر في الاهمية التي تنسب الى الضغط كمسبب للقرحة. واذا كان معظم اصابات القرحة يرجع الى الجرثومة فان في الامكان معالجته بالمضادات الحيوية.

ويرى الدكتور روبرت إدلمان من المعاهد الوطنية للصحة في بتيسدا بولاية ماريلاند، أن ذلك "أحد أهم الاكتشافات الواعدة" بمعالجة أمراض المعدة والامعاء وشفائها.

صحيفة "أمريكا اليوم"

الكولستيرول ومعدل السلامة

أظهرت دراسة حديثة أن العلاقة بين الكولستيرول ومرض القلب متواصلة. وهذه الدراسة التي مولها المعهد الوطني للقلب والرئة والدم في الولايات المتحدة، تتبعت سجلات ٣٥٦ ألف رجل في ١٨ مدينة أمريكية على مدى ست سنوات. وخلصت الى أنه مهما خف مستوى الكولستيرول لدى المرء فان ارتفاعه يزيد خطر الاصابة بمرض القلب.

وأظهرت الدراسة أن ٣١ في المئة من الذين راوح مستوى الكولستيرول لديهم بين ١٨٢ و٢٠٢ مليغرام، وهذا ما كان يعتبر سابقاً "خطراً خفيفاً"، كانوا عرضة للوفاة بأمراض القلب التاجية أكثر ٣١ في المئة من المجموعة التي كان معدل الكولستيرول لديها ١٦٤ مليغراماً. وبلغت وفيات الذين راوح مستوى الكولستيرول لديهم بين ١٦٧ و٢٠٢ مليغرام ٢٠ في المئة من وفيات الامراض التاجية التي شملتها الدراسة. هذه الاكتشافات تصلح كبرهان قوي لجدوى خفض مستوى الكولستيرول في الدم الى أدنى حد ممكن باتباع حمية في الغذاء.

نشرة "الحمية والتغذية"
بجامعة تافتس

الأسَرة المتماسكة لا بَديل منهَا

لماذا تكبر بعض العائلات وتنمو على رغم تعرضها لمصائب ومحن بينما غيرها يسحق ويضمحل؟

هل هناك حالياً أسر قوية مترابطة؟ بعدما امضينا ثلاثين سنة مستشارين لمؤسسة الزواج والعائلة، نعرف ان الجواب هو نعم على رغم متوسط فترات الازدهار والاحباط التي تصيب الاسر. الا ان ما يحيرنا هو تركيز وسائل الاعلام على النواحي السلبية للأسرة.

وتبادر الى ذهننا ان جزءا من المشكلة ربما مصدره نقص في المعلومات وان بحثا شاملا يتناول الامور التي تساعد في تلاحم الروابط الاسرية وتقويها، ربما ساعدنا في تصحيح تلك النظرة التشاؤمية.

وضعنا إعلانا مختصرا في نحو خمسين جريدة في ٢٥ ولاية يقول: "ان كنت تنتمي الى اسرة تتميز بروابط قوية، الرجاء الاتصال بنا. نحن نعرف الكثير عما يسبب تفكك الروابط الاسرية ونحتاج الى معرفة ما يشد روابطها ويقويها."

انهمرت علينا الرسائل. وارسلنا اسئلة في شكل استبيان الى كل عائلة اتصلت بنا. وبذلك ولد مشروع بحث "شد الروابط الاسرية." وقد شاركت في هذه الدراسة قرابة ٣٠٠٠ عائلة.

انبثقت من هذه الدراسة ستة عناصر تعتبر صفات اساسية لشد الروابط الاسرية وقد تكررت هذه العناصر مرة بعد مرة لدى عائلات عدة. وهذه الصفات هي:

التعهد:

من أهم العناصر الحاسمة لنجاح أي أسرة استثمار الوقت والطاقة والروح والعاطفة والتضحية وهو ما يعرف بالتعهد. الاسرة تأتي في المرتبة الاولى والافراد ينصرفون الى تطوير بعضهم بعضاً وتحقيق نجاحهم وسعادتهم لايمانهم بصمود الاسرة.

الروابط الاسرية الحميمة القوية تعتمد التعهد والاخلاص في العلاقات الجنسية متلاصقين متلاحمين، حتى ان العلاقات الجنسية خارج الاسرة تعتبر تهديدا مباشراً لمؤسسة الزواج. قالت امرأة:

Condensed from «Secrets of Strong Families,» copyright © 1985 by Nick Stinnett and John DeFrain, published by Little, Brown and Company, Boston, Mass. Illustrations: Kathy Mitchell

"العلاقات الجنسية الخارجية تهدم الثقة بالزوج الشريك لانها تقول صراحة ان من السهل ايجاد البديل."

بعض الاسر شاهدت التعهد ينفرط ويتهدم بفعل عدو خبيث آخر هو العمل وما يتطلبه من وقت وانتباه وجهد وطاقة. أحد الآباء قدم الينا هذه الحكمة: "أحياناً أشعر بأن الوقت الذي أمضيه مع أولادي أستطيع أن أصرفه بطريقة أفضل في المكتب. وأعود فاذكّر نفسي بان تقرير الانتاج سيؤثر في الحياة لبضعة أيام أو أسابيع. علي أن أفعل ما هو مهم ووظيفتي كأب هي أهم."

ويكمل: "ان كنت أبا لاولادي فانهم بدورهم سيكونون آباء مميزين. ويوما ما بعد رحيلي عن هذا العالم وبعد أن يبلى تقرير الانتاج، سيصبح أحفادي آباء مميزين لانني أنا كنت كذلك."

المشاركة:

عندما سئل ١٥٠٠ طفل: "ما الذي في اعتقادك يجعل الاسرة سعيدة؟" لم يرد ذكر المال والسيارات او المنازل الفاخرة بل كانت اجاباتهم: "نعمل اشياء معاً".

ويوافق أعضاء الأسر ذات الروابط القوية على ذلك لانهم يمضون أوقاتا بعضهم مع بعض بالعمل واللعب وحضور الاحتفالات والمراسم الدينية وتناول وجبات الطعام. ليس المهم ما يفعلون بل المهم ان يفعلوه متعاونين.

وماذا في شأن النوعية في مقابل الكمية من الوقت؟ يلاحظ أصحاب الاسر المترابطة أن الوقت الذي يمضونه معاً يجب ان يكون وقتا ممتعا وكافيا. فنوعية العمل لا تتولد بدقائق قليلة نعمل فيها معاً.

كتبت أم: "أعذر نفسي حين أمضي وقتاً قليلا مع ابنتي بقولي: انها فقط ربع ساعة ولكنها من نوعية جيدة." طبعا انه عذر غير مقبول.

التقدير والاعجاب:

الشعور بتقدير الآخرين هو من أساسيات حاجات الانسان. بينما كنا نقوّم الاستبيان ونجري المقابلات وجدنا أن مقدار الاهتمام بتقدير افراد الاسرة بعضهم بعضاً كان أكثر مما توقعنا. فقد كتبت أم: "كل ليلة ندخل غرفة الاولاد ونعانق كل واحد منهم ونقبله ونقول لهم: انتم حقيقة نِعْمَ الاولاد ونحن نحبكم حبا جما. ونعتقد أن هذه الرسالة مهمة نتركها لهم مع نهاية كل يوم."

وقال زوجان آخران ان التقدير غيّر فعليا حياتهما. واوضحت الزوجة: "لقد وقعنا في شرك في بداية حياتنا الزوجية بسبب اجتماعنا ببعض الازواج غير المبالين وبينهم زوجان يبتهجان للسخرية المرّة خصوصاً في حديثهما معاً. لم نتحقق كيف كان البحث عن اخطاء الاخرين وتصغيرهم يؤثر علينا سلبا مما جعلنا نرى الاشياء بطريقة سلبية. فقررنا ان نتوقف. اولا وجدنا اصدقاء جدداً ثم

بدأنا نشدد على الايجابيات. والان عندما يعود زوجي الى البيت يقول: ارى اليوم انك كنت مشغولة بالاولاد وقد قصصت شعرك وتسوقت ما نحتاج اليه. ولا يأتي على ذكر الحديقة المعشبة التي تحتاج الى التشذيب. وعندما يحضر وقد خاب أمله في صفقة لم تتم اذكره بثلاث صفقات انجزها الاسبوع الفائت. لقد عودنا أنفسنا النظر الى ما عندنا وليس الى ما ينقصنا."

الاتصالات:

يعرف العلماء النفسانيون ان الاتصالات الحميدة تساعد في خلق شعور بالانتماء وتهدىء من الخيبات والاحباط والازمات. والروابط الاسرية المتينة تشدد على ان الاتصالات المباشرة احيانا لا تحصل بل تحتاج عادة الى وقت ومراس.

قال أحد الآباء: "نصرف وقتاً كبيراً في المحادثة العادية، واحيانا نكشف الغطاء عن امور مهمة واحاسيس وقيم تحتاج الى أن ترى النور. اذا كان ابني لا يستطيع أن يتحدث معي عن السيارات ورياضة كرة المضرب لماذا انتظر منه أن يتحدث معي عن طريق انتشار المخدرات في المدرسة؟"

الاتصالات الجيدة تعني توضيح سوء التفاهم. الروابط الاسرية المتينة تعمل على اكتشاف المعنى الغامض في كلام الآخرين.

لقد كتب رجل تزوج حديثاً:

"تقول زوجتي: هل هناك أفلام سينمائية جيدة في البلدة؟ وتعني بقولها: اود ان انهب الى السينما. اجيب عن سؤالها حرفيا واعدد لها اسماء الافلام المعروضة ونادرا ما اقترح عليها ان نخرج معا الى السينما ثم أفاجأ عندما تقطب جبينها. وتدريجاً تفاهمنا. وهي الآن أفضل. تقول: أحب أن أذهب... بدلا من الغمز... واصبحت حالي أفضل وتأكدت من انني افهم حقا ما تريد قوله".

الروحانيات:

الاسر ذات الروابط المتينة عرفت الروحانية كمركز للاهتمام داخل كل انسان ينشر المشاركة والمحبة والشفقة والحنان بين الناس.

وعبّر كثيرون عن ذلك بالانتماء الى الجامع او الكنيسة. وبعضهم عبر عنها بانها الالتزام والتقيد والاهتمام بمن حولنا والايمان بالقواعد الاخلاقية المعروفة.

يعبّر ذوو هذه الأسر عن جوانبهم الروحانية في كل يوم نعيشه. انهم يمارسون حرفيا ما يبشرون به "عائلتنا." قال احدهم: "للعائلة قيم مثل الصدق والاحساس بالمسؤولية والاحتمال والصبر... هذه بعضها ولكن علينا ان نمارس هذه القيم الاخلاقية في حياتنا اليومية. لا يمكنني ان اتحدث عن الصدق وانا أغش في جدول الضرائب. لا استطيع ان انادي بالمسؤولية وادير ظهري لجار

يحتاج الى مساعدتي. سأكون منافقا مع نفسي ومع أولادي وكل من حولي".

التغلب على الشدائد:

الاسر ذات الروابط المتينة ليست بلا مشاكل ولكن لديها القدرة على التغلب على مصائب الدهر التي لا يمكن تفاديها عند حصولها. انها تحاربها بالمعدات التي سبق ذكرها: التركيز على الايجابية، مهارات الاتصالات والروحانية. وهناك صفة التكيف التي تعتبر اداة مميزة.

كان لاستاذ جامعي في الاربعين من عمره كل ما يريد في الحياة وكان يكرس وقته لعائلته: زوجته وثلاثة اولاد. كان استاذاً بدوام كامل وكاتباً ناجحاً. كان النجاح يأتيه طائعا.

وتدهورت الامور معه بسرعة. فقد حزمت زوجته متاعها يوم الاثنين وتركته، وشقيقه مدمن التدخين اصابه سرطان الحنجرة فاستؤصلت حنجرته يوم الجمعة. فقال: "نظرت الى حياة شقيقي وما آلت اليه وبكيت ثم نظرت الى حياتي وبكيت ايضاً."

بدأ يتغير. ترك وقتا كافيا لعائلته يتحدث فيه مع ابنائه الصغار بينما هم يتناولون عصرونيتهم ووقتا ليحمل طفله الصغير، وبعدها بقليل وافقت زوجته على زيارة طبيب العائلة النفساني برفقته فوجدت انه بدأ يكتشف طريقة جديدة للعيش.

لقد تعلم الاستاذ الجامعي كل ما تعرفه الاسر المتينة الروابط. فالاسرة السعيدة مكان ندخله للراحة والنمو والتجدد، مكان نتقدم فيه ونتطور مسلحين بطاقات ايجابية لجبه الحياة. وقالت احدى السيدات: "اضع حباً في عائلتي واستثمره للمستقبل. مستقبلي ومستقبلنا. انها أفضل عملية استثمار استطيع فعلها."

نك ستينت وجون دوفرين

❀❀❀

حكمة إديسون

هناك قصة تروى عن توماس إديسون، لست أدري أهي حقيقية ام من نسج الخيال، لكنها تطابق صفاته المميزة. كان إديسون يعمل على تحسين مصباحه الكهربائي الاول، فأعطى مساعده الفتى مصباحاً منجزاً فحمله هذا بعصبية الى الطبقة العليا خطوة خطوة. وفي اللحظة الأخيرة أوقع الصبي المصباح، فتعين على فريق إديسون أن يعمل ٢٤ ساعة أخرى لصنع مصباح آخر. وما ان فرغ الفريق من عمله حتى تناول إديسون المصباح، وبعدما التفت حوله أعطى الفتى المصباح الجديد.

تلك الالتفاتة ربما غيّرت مجرى حياة الفتى. لقد أدرك إديسون أن المصباح لم يكن وحده على المحك.

جايمس نيوتن

الدرابزون والنجمُ السَاطع

يتبادل الآباء والابناء الحب بطرائق عجيبة وغير منتظرة في بعض الاحيان

بدا درابزون السلالم في منزلنا غير محكم، يميل الى التهلهل. فأنا القي ثقلي عليه نتيجة عجزي المتزايد مع مرور الزمن.

لقد أصبت بشلل الاطفال ولكنني ابليت منه وانا في الثالثة واستعنت طوال حياتي بساقيي حتى بلغت اليوم الخامسة والاربعين وبدأ الوهن يتسرب الى عصب الساقين مسببا لي صعوبة في استعمال السلالم او الصعود على الحجار المنصوبة على حافات الطرق او جداول تربية الاسماك. وعرفت من الاكتشافات الحديثة عن مرض شلل الاطفال انه يعاود مرضاه بمرور الزمن، كما حصل معي.

يتمتع ابني ماثيو بساقين ثابتتين قويتين. وهذا ما افتقده. كان في السابعة عشرة، أشقر الشعر، رياضي البنية، يحسن استعمال يديه كلاعب

Illustration: Wende Caporale

"لاكروس." (١) وهو، الى ذلك، صياد سمك سلمون ماهر.

مع مرور الايام أصبح ماثيو شخصاً ساحراً غريباً. انه يشبهني كثيراً. كان محدثا لبقا في غير صحبتي ولكنه بوجودي يصبح كأنه رياضي يقطع بفأس مثلمة، مشكوك في طلاقة لسانه.

كان يتقن اللاتينية ولكنه اكتشف ان عليه ان يتقن افعالا بصيغة المجهول لكنها معلومة المعنى، وهذا في رأيه أسخف ما سمعه في حياته. فقرر العزوف عن دراسة اللاتينية الى الابد. تناقشنا عدة مرات في هذا الشأن من دون جدوى. كذلك تناولنا مواضيع أخرى غالبها يتعلق بقيادة السيارة او التزامات مالية لوفاء دين، وجميعها كانت جدلا حاميا. ما عدا ذلك فاننا كنا نتعامل بطريقة مرضية. كان ماثيو ينمو ويكتمل يوميا بينما انا اتضاءل. كل يوم كنت أتطلع الى صعود السلالم بوجود الدرابزون المتهالك، بمزيد من الادراك لانني لم اكن استطيع اصلاحه بسبب ضعفي. وقد استعنت على ذلك ببعض النجارين لكن احدا منهم لم يوافق على اداء عمل تافه كهذا. فتحتم علي استعمال السلالم بحذر شديد.

في ذلك الوقت كنت لا ازال قادراً على حمل ثقل المقراب(٢) القديم الى الهضبة المستديرة حيث اعتدت الذهاب في الليالي الصافية، أضعه على عمود ذي ثلاث قوائم ومعي أطلس يحدد مواقع النجوم والاجرام، وانهمك مفتشاً في الفضاء عن اجرام جديدة أو مذنبات.

كان ماثيو يساعدني غالباً في تركيب المقراب، ويبقى معي بعض الاحيان لينظر بنفسه الى العدسة. وذات ليلة كرر علي طلبه سماع قصة ارتباط اسمه بأسطع نجمة في السماء دعوتها "سيروس."

وسيروس هو الاسم الاوسط لماثيو، وقد دعي كذلك نظراً الى ولادته تحت نجمة الكلب الناصعة البياض التي ترافق "اوريغون" الدب الاكبر. ولد ماثيو في بستان صنوبر تحت الهضبة المستديرة حيث نضع المقراب.

اخبرته القصة من جديد: استيقظت والدته سالي بعد منتصف الليل بعدما شعرت بآلام الوضع التي كانت خَبرتها من قبل عند ولادة ابننا الاول اندرو البالغ من العمر سنتين والقابع في سريره الصغير. وببرودة عملية قدرت هي ان المولود لن يبصر النور قبل ساعات لذلك شرعت في تنظيف المنزل.

بقيت انا نائما ولم ألحظ المأساة التي ستغلفني عما قريب. واذ بسالي توقظني على غير طبيعتها بصوت خشن أجش: "أنهض. سيخرج الطفل مني!"

في ذلك الزمن كنت اتحرك بسهولة، لذا قفزت ولبست ثيابي على عجل وهبطت السلالم وفي يدي مفاتيح السيارة. وكانت سالي اتصلت بالطبيب وطلبت من احدى جاراتها موافاتها لملازمة اندرو الصغير.

وما ان حضرت الجارة حتى مشيت وسالي الى سيارتنا الفورد الخضراء القديمة المتوقفة على بعد ١٥ متراً من

---

(١) لعبة يحاول المشترك فيها تسديد الكرة بمضرب طويل المقبض الى مرمى الخصم.

(٢) التلسكوب.

منزلنا الصغير قرب شجرات الصنوبر. جلست خلف المقود وناديتها: "تعالي يا سالي هيا بنا."

فبدت مترددة وقالت: "لا... لا استطيع الجلوس." قلت: "ماذا تعنين؟"

قالت: "خرج رأس الطفل. أفضل أن تساعدني وتمسك به!"

لم أسمع قبلا مثل هذه الكلمات الرهيبة. وصرخت: "أسرع."

في هذا الوقت كانت سالي تضطجع على المقعد الامامي بينما اسرعت أنا نحوها وفتحت يدي لالتقط الطفل الدافىء الصغير الذي ما ان خرج بكامله الى العالم حتى بدأ يعول احتجاجا. كانت العتمة تخيم علينا لولا بصيص نور النجوم في منتصف ليلة من شهر نوفمبر (تشرين الثاني).

احطت رأس الطفل بذراعي الايمن وجعلت الايسر تحت ظهره وانا أفكر في نفسي: يا للدهشة، هذا الذي كان قبل فترة وجيزة كعلبة اسطوانية تشبه علبة البريد اصبح الان طفلا مكتمل النمو يتنفس بانتظام من رئتيه.

أمسكته من رجليه ورفعته بيد واسندت الاخرى تحت رأسه بعناية وحدقت اليه مستعينا بضوء النجوم فأحسست فجأة بقوة خارقة تجتاحني وانا اصرخ: "انه صبي!"

أعطيت الطفل لوالدته والقيت معطفها فوقهما، وبعد برهة وصلت سيارة الاسعاف وتولى الاطباء وذوو الاختصاص الامر لحسن الحظ، اما انا فاضعت مفاتيح السيارة من شدة الارتباك في عتمة الليل.

وهكذا سمي الطفل ماثيو سيروس لان النجم سيروس كان آنذاك يضيء ليلنا.

لسنوات عدة ظل ماثيو مرتبكا بسبب اسمه ولكنه عندما كبر راح يدافع عن نفسه ازاء من يسخر من هذه التسمية. واصبح يسره اسمه الوسطي نسبة الى أكثر النجوم اشعاعا في السماء.

ذات ليلة بعد انتهاء العمل، كنت اجهد في صعود السلالم فلاحظت ان الدرابزون لم يعد يتمايل وبدا صامدا كالصخر. فناديت سالي: "هل علمت ان الدرابزون أصلح؟" فاجابت: "نعم! اسأل ماثيو عنه!"

ولما عاد ماثيو اكد انه هو أصلحه. فسألته: "كم كلفك من مال؟"

فقال: "لا شيء. لقد دفعت لي في ما مضى!"

قلت: "انا؟ كيف؟"

فقال: "انت تعرف. عندما ولدت ساعدتني وحملتني بيديك حتى لا اسقط ارضاً. اعتقد ان علي ان اسدد لك دينك."

وساد صمت هو أبلغ من أي كلام او رسالة.

وبعد عشر سنين لا يزال درابزون السلالم صامداً، كذلك النجم سيروس لا يزال يرتفع فوق شجرات الصنوبر في آواخر الخريف واوائل الشتاء وربما اوائل الربيع. وكلما انظر اليه اشكر الله.

ادوارد زيفلر

ما من دَيْن اعظم من أذن عطوفة.

ف.ت.

ضحايا الفصام:
الأمل بات قريبًا

يترجح المصابون بين الوهم والحقيقة وهم وعائلاتهم في حاجة ماسة الى مساعدة المجتمع وعنايته

بدأ كابوس كلايف واليزابيت إنغهام حين تحطم زواج ابنهما. كان هاري شاباً مرحاً في السادسة والعشرين من عمره، وناجحاً في عمله كصاحب شركة انشاءات. لكنه بعدما تخلت عنه امرأته بات منغلقاً على نفسه شديد الحساسية سريع الغضب. واتهم والديه بأنهما يتهجمان عليه واتهم خطيبته الجديدة بأنها تسعى الى تسميمه.

أخيراً أقنعه والداه بدخول المستشفى للمعالجة. وكانت هذه بداية سلسلة من الاقامات المتكررة في المستشفى. فما ان تنتهي المعالجة ويعود هاري ظاهرياً الى ذاته حتى يعاوده الانتكاس ويغرق في الأسى والضياع. وتشخيص الداء: الفصام(١).

الفصام اضطراب عقلي شائع يصيب واحداً في كل مئة منا في فترة ما من حياتنا. ويلقب "المرض المنسي" لكنه يصيب نحو ٣٠٠ ألف في بريطانيا وحدها، وهؤلاء يملأون نحو ربع مجموع الاسرة في المستشفيات. والمرض منتشر في المجتمع على كل مستويات الذكاء وفي كل مراحل العمر وان يكن يصيب في الغالب أولئك الذين تراوح أعمارهم بين السابعة عشرة والثلاثين. والنساء يصبن به في سن متقدمة قليلا على سن الرجال.

ما السبب؟ - كلمة «schizophrenia» مشتقة من اليونانية وتعني "انشطار العقل." لكن المصابين لا يشكون فعلا من

(١) Schizophrenia

"انشطار الشخصية" وإنما يشكون من انهيار الحواجز فجأة بين الوهم والحقيقة.

تختلط أفكار المصاب بالفصام وتنحرف وفي الحالات القاسية يصاب بالهلوسة، فيسمع أصواتاً تناديه وتنتقد أعماله وأفكاره ويشاهد صوراً تغشى رؤيته للأشياء. وربما نَسَب ذلك الى قوى خارجية كالسحر أو كائنات من الفضاء الخارجي. وربما قادته أوهامه الى أن يرى نفسه شخصية مهمة، أميراً مثلا. وهو يشعر غالباً بأنه مضطهد، وهذا الوهم يقوده الى العنف أحياناً.

قالت لي امرأة ان سيرها في الشارع بات عذاباً لانها تتوهم أن الناس يصيحون عليها. ويتوهم مصاب آخر أنه قائد مركبة فضائية تطوي ٢٠٠٠ سنة.

إن أسرى هذا العالم الغريب المخيف يتفادون غالباً الاتصال بالآخرين، كأنهم فقدوا كل احساس طبيعي بالعاطفة. ويتحول مزاجهم فجأة من الخمول الى الاهتياج، ويختلط كلامهم، وكثيرون منهم ينامون طويلا ويهملون مظهرهم، وربما اكتسبوا عادات شاذة تستحوذ عليهم. والكآبة - التي تنتهي بالانتحار - شائعة لديهم.

يبدو أن الفصام هو اختلال بيوكيميائي ينطوي على نشاط زائد في جهاز الارسال الكيميائي للدماغ. ومعروف أن العقاقير العصبية التي تسكّن أشد أعراض المرض، توقف عمل أحد الرسل ويدعى "دوبامين".

لا أحد يعرف ما الذي يسبب الفصام، وربما ليس هناك من عنصر واحد هو السبب. وهو نُسب الى نقص الاوكسيجين عند الولادة، ونسبته أبحاث أخرى الى الفيروسات والى الحساسية ضد أنواع من الطعام.

ومعظم الباحثين لا يأخذون بالفكرة التي كانت سائدة ومفادها أن التربية والعلاقة بين الأم والولد هي المسؤولة. ولكن مما لا شك فيه أن هناك عاملا وراثياً. فالذين لهم تاريخ عائلي بالفصام هم أكثر تعرضاً للاصابة. فاذا أصيب أحد توأمين بالفصام، فثمة احتمال ٥٠ في المئة أن يصاب به التوأم الآخر.

الى ذلك هناك عامل قد يسبب الفصام للذين لديهم استعداد. ويتعرض الشباب الذين يتعاطون المخدرات كالحشيش و«LSD» لخطر أكبر. وغالباً ما تأتي العلة على أثر حدث ضاغط، كامتحان، أو إهتياج عاطفي كما وقع لهاري انغهام. وبعض النساء يصبن بالفصام على أثر الولادة.

ناقوس خطر - يتأثر الناس بالفصام بطرق مختلفة. فثلث المصابين يتعرضون لنوبة واحدة حادة لا تلبث أن تزول فيشفون تماماً. وثلث آخر يقدرون على العيش مستقلين في حال شبه طبيعية بمساعدة العقاقير التي يتناولونها كحبوب أو حقن. والباقون لا يقدرون على جبه متطلبات الحياة العادية من دون مداواة، وإن كانوا يستعيدون قدراتهم لفترات متقطعة. وعدد قليل منهم يحتاج الى عناية دائمة في المستشفى.

والادوية العصبية الاكثر رواجاً التي يصفها الاطباء هي "لارغاكتيل" و"هالدول" و"ديبيكسول" و"موديكايت" (٢)

(٢) Largactil, Haldol, Depixol and Modecate

لكن أيا منها ليس الدواء المثالي. ان هذه الادوية تضبط الهلوسة وأوهام الفصام وربما خففت من الاعراض السلبية كالانغلاق والكآبة، لكنها قد تتسبب في أعراض جانبية كالحركات اللاارادية التي تحتاج الى عقاقير أخرى مضادّة.

في السابق كان المصابون بالفصام يرسلون الى المصحات العقلية للاقامة طويلا. لكن أواخر الخمسينات شهدت فجراً جديداً حين تزامن ابتكار الادوية العصبية مع الاعتراف المتنامي بحقوق المرضى عقلياً في تأدية دور في المجتمع. وقد أبدلت المعالجة في المصح، الا في الحالات الطارئة، بسلسلة من الخدمات الطبية الاجتماعية في سبيل مساعدة المرضى ضمن المجتمع. وأقفل كثير من المصحات العقلية القديمة، ويزداد عدد المصابين الذين يواجهون الحياة في العالم الخارجي.

أما المطالبون سابقاً بهذه الاجراءات فهم الآن يدقون ناقوس الخطر، لأن سرعة اقفال المصحات يحمّل الخدمات الاجتماعية وعائلات المصابين ما لا طاقة لهم به. ليس هناك فعلا عدد كاف من الممرضات النفسانيات والعمال الاجتماعيين والمراكز اليومية المختصة وتسهيلات السكن للجميع. وأفادت لجنة تدقيق مختصة في بريطانيا، أن "العناية في المجتمع معدومة في أماكن كثيرة. لا أحد يعلم ماذا حلّ بكثيرين من المرضى الذين صرفوا".

معاناة الاهل - تقول جودي ويليمنسكي مديرة "جمعية الفصام الوطنية" التي ترعى مجموعات مساعدة ذاتية للمصابين وعائلاتهم في أنحاء البلاد: "ان هناك مالكين تجاراً يشترون بيوتا متهدمة ويحولونها نزلا. وادارة بعض هذه النزل جيدة وودية، ولكن في غيرها يعطى النزيل فراشاً ليبيت وكسرة خبز في الصباح ثم يطرد ليواجه مصيره في الشارع نهاراً."

ولافتقار بعض المصابين الى العناية الكافية فانهم يصبحون متشردين وينتهي بهم الامر الى السجن لارتكابهم جنحاً ثانوية. وقد أجرى المستشار النفساني الدكتور مالكوم ويلر مقابلات مع مئة متشرد آوتهم جمعية خيرية. فتبين له أن ٤٦ منهم خضعوا في مرحلة ما لعلاج نفساني في المستشفيات و٣٤ من هؤلاء مصابون بالهلوسة. وأقرّ ٣٢ من المجموعة أنهم أدخلوا السجن.

بعض السلطات المحلية يعكف على توفير تسهيلات سكنية. فالجمعيات الخيرية يمكن أن تسد الفراغ في الفترة التي يغادر خلالها المريض المستشفى، بانشاء مراكز لتأهيل المصابين بالامراض العقلية للعودة الى الحياة العادية.

زرت بيتاً لجمعية "ريتشموند" في بلدة سفنوكس بمقاطعة كنت البريطانية حيث يعيش النزلاء فترة تمتد الى ثلاث سنوات مع عدد من المرشدين يقومون على مساعدتهم ونصحهم. تقول سو روجرز وهي ممرضة نفسانية مسؤولة عن أحد الاقسام: "هنا يتعلمون التعاطي مع أناس آخرين كما في السابق، ويكتشفون أنهم قادرون على ضبط حياتهم وتدبر أمورهم بأنفسهم."

ولكن بسبب مشاكل يبقى المصابون بالفصام الذين هم في سن المراهقة وفي سني العشرين، عالة على والديهم الذين يزدادون تقدماً في السن. وربما كان ذلك حكماً لمدى الحياة، يزيد قسوته اهمال المجتمع. تقول جودي ويليمنسكي: "عندما يكون المريض مع والديه يفترض أن يكون كل شيء على ما يرام." وقد تلقت "جمعية الفصام الوطنية" اتصالا من عامل اجتماعي يطلب ١٥٠ جنيهاً استرلينياً لارسال أحد المصابين المتوسطي العمر في عطلة لكي يتاح لوالديه بعض الراحة والهدوء.

شعاع أمل - اللافت أن المصاب بالفصام لا يعترف بمرضه في وقت يكون في أشد الحاجة الى المعالجة. وبموجب قانون الصحة العقلية الصادر في بريطانيا عام ١٩٨٣ يمكن أن يعالج المريض رغماً منه، اذا اعتبره طبيبان خطراً على نفسه وعلى الآخرين أو اذا كانت صحته في خطر.

تقول غوينث همينغز مؤسسة "جمعية الفصام البريطانية": "في الواقع، لا تفعل السلطات شيئاً قبل أن يسبب المصاب أذى." وهي مرّت باختبار قاس لان زوجها أصيب بالفصام. وعلى مدى عشرين سنة أمكن ضبط حاله بالعقاقير. ولكن منذ خمس سنوات ساء وضعه وشعرت غوينث بالعجز وهي ترى اصابته بجنون الاضطهاد(٣) تشتد أسبوعاً بعد آخر وهو يمزق حياته وحياة عائلته. ولم تتمكن غوينث من ادخاله المستشفى الا عندما أصبح عنيفاً.

ولكن هناك دلائل قليلة على أن التيار أخذ يتحول لمصلحة المصابين وعائلاتهم، اذ يبدو أن هناك عقاراً جديداً أكثر فاعلية يوقف عمل الـ"دوبامين"، رسول الدماغ، ويدعى "دوماتيل." ولهذا العقار تأثير أفعل من الادوية العصبية الاخرى في الاعراض السلبية للفصام، مما يساعد المرضى على أن يصبحوا أكثر تيقظاً واندماجاً في المجتمع. وهناك عقار جديد يبشر بنجاح أكبر تحضّره شركة الادوية الجبارة "غلاكسو" وهو ما زال قيد التجربة، والغاية منه تعديل عمل جهاز الـ"دوبامين" بطريقة غير مباشرة بواسطة رسول كيميائي آخر يدعى «HT — 5». وربما أتاح استعمال هذا العقار تجنب الاعراض الجانبية التي تخلفها الادوية المضادة للـ"دوبامين."

جنون مفاجىء - في بريطانيا دلائل مشجعة من الناحية المالية. فخلافاً لابحاث السرطان وأمراض القلب التي تجتذب ملايين الجنيهات الاسترلينية من المؤسسات الخيرية، فان أبحاث الفصام لا يرصد لها سوى ٥٠٠ ألف جنيه سنوياً من "مجلس الابحاث الطبية." ولكن قريباً ستبدأ مؤسسة خيرية تدعى «SANE»(٤) حملة واسعة في بريطانيا لجمع المال للابحاث ومشاريع العناية. في اواخر العام الماضي أعلن وزير الصحة البريطاني أنه سيخصص ستة ملايين جنيه استرليني اضافية لمشاريع تحسين خطط العناية الاجتماعية.

---

(٣) Paranoia

(٤) Schizophrenia: a National Emergency «SANE»
أي: "الفصام: طارىء وطني ملحّ."

ولكن بحسب "جمعية الفصام الوطنية" هناك حاجة الى العمل، تفوق كثيراً ما سبق، لينال المصابون وعائلاتهم المساعدة الكافية. تقول جودي ويليمنسكي: "في تقديرنا أننا نحتاج الى مليارى جنيه استرليني كي نسد النقص في الخدمات الاجتماعية. ومن حق أقرباء المرضى أن يحصلوا، على مدى أربع وعشرين ساعة يومياً، على مساعدة طبية وراحة من هموم العناية عند الحاجة، وعلى المعلومات والنصائح والتدريب." وتحبذ الجمعية سن قوانين خاصة بتسهيل معالجة المرضى الذين يرفضون المعالجة طوعاً.

ان كلايف واليزابيت إنغهام يرحبان بالتغيير. كلاهما الآن في أواخر الستينات، وابنهما هاري في الثانية والاربعين. وهو يعيش حياة المراوحة والتجاذب التي يتميز بها المصابون بالفصام. ويسكن في شقة قريبة من منزل والديه، وتزوره ممرضة مرة كل شهر لحقنه أدوية. لكنه أحياناً يرفض المداواة، وتقول اليزابيت: "عندئذ ينتابه الجنون."

وعندما يكون هاري مصاباً بنوبة فصام يتجه الى منزل والديه صائحاً في منتصف الليل. وهما يعرفان، من خبرتهما المضنية، أن لا أمل لهما في الحصول على مساعدة طبية، لذلك يتصلان بالشرطة لاعادته الى منزله.

- تقول اليزابيت عاكسة أفكار كل ذوي ضحايا الفصام: "ما نحتاج اليه فعلا هو حق الاتصال هاتفياً والحصول على مساعدة حقيقية."

جوليا واتسن

حساب مشترك

قالت امرأة لصاحبتها: "ان لي ولزوجي في المصرف حساب توفير مشتركاً."
– ولكن ألا يحصل أي اختلاط في معاملاتكما؟
"أبداً. هو يودع المال وأنا أسحبه."

د.ش.

وظيفة المحامي

قال المحامي لموكله: "إرو لي قضيتك بصراحة ووضوح منذ البداية، وعلي خلط التفاصيل حين تمثل أمام المحكمة."

م.س.

كيف تشتري بيتاً؟

ان شراء منزل عملية سهلة جداً. كل ما تحتاج اليه: محام ووكيل لبيع العقارات وورقة يانصيب رابحة.

د.ي.

ولادة أمّة

شهد العام ١٧٨٧ في فيلادلفيا حدثاً استثنائياً

في مرور مئتي سنة على البنية الدستورية الامريكية يتذكر الدارسون والمؤرخون نشوء تلك الوثيقة المميزة ويتأملون ماذا عنت وما زالت تعنيه اليوم. كيف اختير ٥٥ رجلا من بلاد لا يتعدى عدد سكانها أربعة ملايين لانجاز عمل تاريخي؟

يصعب الآن تصور التفرق والاستقلالية السابقين للولايات الثلاث عشرة (نيوهامشير ومساتشوستس ورود آيلند وكونتيكت ونيويورك ونيوجرزي وبنسلفانيا وديلاوير وفيرجينيا وكارولينا الشمالية وكارولينا الجنوبية وجورجيا وماريلاند) التي شكلت الاتحاد الذي سبق البنية الدستورية. وقد اعتبر سكان مساتشوستس أنفسهم حلفاء لولايات أخرى، وتصرفوا على أساس أنهم مختلفون عن سكان فيرجينيا أو ماريلاند أو نيويورك على رغم تكلمهم لغة واحدة. في بداية القرن التاسع عشر آثر الناس أن يكونوا من فيرجينيا أو نيويورك أولا ومن أمريكا ثانياً.

عكست بنود الاتحاد التي اشتعلت الثورة من أجلها، حسد الولايات الثلاث عشرة من استقلالها: "يربط الولايات المذكورة تحالف وثيق من الصداقة." تحالف وثيق لمحاربة قوة عالمية عظيمة.

لم يملك الاتحاد القدرة على جمع الضرائب أو بناء الجيوش. وغالباً ما جهز جنود الجنرال واشنطن أنفسهم بالعتاد والسلاح وحتى الذخيرة. وتشهد حوادث الموت من سوء التغذية والصقيع التي عانتها فرق واشنطن في وادي فورج في بنسلفانيا، على الضعف المتأصل في الاتحاد. وقد ساعدت هذه الاختبارات الاليمة واشنطن وضباطه على وضع فلسفتهم السياسية. وهم أدركوا ضرورة إقامة حكومة مركزية قوية.

إلى حين المصادقة على الدستور،

Adapted from remarks delivered at Osgoode Hall Law School, Toronto, Canada, on September 20, 1985. Illustration: Kenneth Francis Dewey

كانت هناك قيود للتجارة بين الولايات الثلاث عشرة. لذا أقامت كل منها عوائق تجارية وسهلت رواج بضائعها. إحتاج التجار ورجال الاعمال إلى جهاز يفتح أبواب التجارة ويطور التصنيع. ان عملة مشتركة وجهازاً مصرفياً مركزياً وسلطة وطنية للتعامل مع الدول الأخرى هي أمور ملحة لتحويل هذه الولايات أمة حقيقية.

خاف الشعب الامريكي من حكومة مركزية بعد ثورته للتخلص من حكومة مركزية بعيدة وقوية وقاسية في لندن. وبدا هذا الخوف واضحاً حين اجتمع الكونغرس الدولي في نيويورك في بداية العام ١٧٨٧ لدرس الاقتراح الصادر عن مؤتمر ١٧٨٦ في أنابوليس بماريلاند، وعقد ما يسمّى اليوم "المعاهدة الدستورية." حدد بعناية قرار الكونغرس المتسلط ودعا النواب الى مراجعة بنود الاتحاد.

يصعب إحياء الجو الذي عمّ فيلادلفيا ذاك الصيف من العام ١٧٨٧. في غياب الاتصالات والتنقلات في القرن الثامن عشر عاش الناس متباعدين. إنما بسبب ما عانوه كمستعمرين، رأى كثير من المندوبين وجوب تشكيل حكومة ذات رصيد وموازنات مبيّتة.

من أجل تحقيق ذلك، ومن أجل قيام أمة قوية وحكومة فاعلة، وجب الابقاء على المندوبين في فيلادلفيا لعدة أسابيع ساخنة بين مايو (أيار) وسبتمبر (أيلول). ولخّص المندوب جايمس ويلسون (من بنسلفانيا والموقّع وثيقة الاستقلال في العام ١٧٧٦) العقبة الاساسية: "إن لم تتخلَّ كل ولاية عن سيادتها المستقلة، فمن غير المجدي التحدث عن حكومة قومية." واستمر الخوف من السلطة المركزية خلال المؤتمر.

بعد قرنين يحتل الاتحاد منصباً فريداً في تاريخ الحكومات. أولا، وضعت بنية الاتحاد باعتناء مقسمة ثلاثة فروع حكومية مترابطة للنهوض بأعباء الاموال والموازنات. وذلك لم يطبّق من قبل في التاريخ على صعيد دولي.

ظاهرة فريدة أخرى ميّزت الاتحاد، انه لم يكن هبة من الحكومة الى الشعب، مثل منحة الملك جون الانكليزي الـ"ماغنا كارتا" في العام ١٢١٥، بل قوة منحها الشعب الى الحكومة التي شكلها بنفسه.

وفّر الاتحاد أيضاً سوقاً مشتركة من البداية، وأطلقت حرية هذا الجهاز العنان للطاقات والقدرات والمواهب عند كل فرد. في بعض الشعوب أشخاص صناعيون وطموحون، لكن هذا الجهاز الحديث سمح للناس بتطوير المواهب الفطرية من دون عوائق أو أعباء حكومية أو طبقية أو تقليدية.

ازدهرت البلاد منذ ٢٠٠ سنة بسبب قوة الشعب وأمانة المواطنين واحساسهم بالمسؤولية واحترامهم تقاليد الامة والعائلة والايمان بأن الاتحاد مبارك.

وارن برغر

الاولاد رسائل حية نبعثها الى زمن لن نراه.

ج.و.

كيف تتخطون مرحلة النهوض من الفراش ببهجة وعافية؟

صباح النور!

حتى في أفضل الايام قد نواجه صعوبة في النهوض من الفراش. أما في الصباح البارد المظلم فيبدو استقبال النهار مهمة مستحيلة. ما سبب هذا الكسل؟

يرد العلماء بعض السبب الى غياب النور. ويقول الدكتور ألفرد لوي أستاذ علم النفس في جامعة أوريغون للعلوم الصحية في بورتلاند: "يضبط الناس ساعاتهم الداخلية مع الفجر. وكلما تأخر الفجر تأخروا في النهوض."

لكن النهوض قد يكون صعباً في جميع الفصول لأنه يجبر الجسد على اجتياز مرحلة مأسوية من التغيير. وذلك يحمل متاعب جمة الى بعض الاشخاص. إكتشف الباحثون حديثاً في "المعاهد الوطنية الامريكية للصحة" أن السكتات الدماغية، وهي اضطرابات في تدفق الدم الى الدماغ، تحدث غالباً بين الثامنة والتاسعة صباحاً.

يعتقد الدكتور توماس روبرتسون الباحث في هذه المعاهد أن السكتات الدماغية قد تنتج من التكتل الصباحي للصفائح(١) وهي خلايا دموية تساعد على التخثر. ويرى بعض الاطباء أن الارتفاع الصباحي الطبيعي لضغط الدم يدفعه عبر جدران الاوعية الدقيقة الهشة في الدماغ. أما الدكتور جايمس ميلر من المستشفى النسائي في بوسطن فيعزو كثرة

(١) Platelets

Condensed from American Health (December '86), © 1986 by American Health Partners, New York, N.Y.

الاصابات بالنوبات القلبية في التاسعة صباحاً الى ارتفاع الضغط الدموي.

تتطلب عملية الاستيقاظ تغييرات وظائفية هائلة. الجذع الدماغي، وهو حزمة معقودة من الخلايا العصبية في أعلى النخاع الشوكي، يؤلف جزءاً أساسياً من جهاز الاستيقاظ في الجسم. في الستينات اكتشف باحث النوم الفرنسي ميشال جوفيه نوعاً من الآلية الداخلية المستقلة في الجذع الدماغي: خلاياه العصبية تعمل بأنماط منتظمة (تختلف أثناء النوم واليقظة)، ويعمل هذا المؤشر البيولوجي بدقة ومن دون مؤثرات خارجية كالساعة المنبهة أو نور الصباح.

على رغم استغناء الجذع الدماغي عن إشارات خارجية ليحافظ على التوقيت الجسدي، فإنه يتجاوب مع دعوات الاستيقاظ. راقب الدكتور رالف ليديك، وهو عالم فيزيولوجي(٢) في كلية الطب بجامعة بنسلفانيا، استجابات الحيوانات الاختبارية. عندما يطلق الباحثون أصواتاً عالية ويصحو الحيوان النائم، فان بعض خلاياه العصبية، الصامتة اثناء النوم، تفرقع في الجذع الدماغي مثل محرك.

حالما يستيقظ الدماغ يزود أجزاء الجسم دفعاً هرمونياً مفاجئاً. كما يأمر الغدتين الكظريتين بافراز الـ"إبينفرين" والـ"نوربينفرين" (٣) وهما موقظان كيميائيان ينتقلان عبر الدم. وعند النهوض، خصوصا عندما يقف المرء للمرة الأولى في النهار، يرتفع الضغط الدموي وتتحول موجات الدماغ من التواتر الطويل المغزلي خلال نوم خالٍ من الاحلام إلى الموجات المسطحة في اليقظة.

تبلغ حرارة الجسم ٣٧ درجة مئوية قبل الاستيقاظ. إنها في ارتفاع منذ قرابة الرابعة صباحاً حين بلغت أدنى مستوياتها: ٣٥،٥ درجة مئوية. فأثناء تهيؤ الجسم للحركة الصباحية تزيد سرعة القلب والتنفس.

وعلى رغم حدوث ذلك في غياب السيطرة الواعية، فهناك أساليب تسهل على الجسم الاستيقاظ. وهنا نصائح خبراء النوم:

إنتقلوا إلى النور. نور الفجر الباكر هو نداء طبيعي للاستيقاظ. ويرى الدكتور لوي أن تخرجوا الى النور حالما تستيقظون إن كنتم تواجهون مشاكل في النهوض صباحاً. وهو استخدم نور الصباح لمعالجة مرضاه الذين يجدون صعوبة في الاستيقاظ. كما يقترح مغادرة المنزل مدة ربع ساعة للافادة من أثر النور الفاعل في تواتر الجسم. لكنه يحذر من التحديق المباشر الى الشمس.

ان إضاءة غرفة النوم لا يعوِّض نور الشمس، فالنور الاصطناعي لا يحمل تأثيراً كافياً. كذلك فإن المصابيح الشمسية غير فاعلة (وقد تسبب ضرراً للعين)، إلا أن الاستلقاء ربع ساعة تحت مصباح فلوريسانت يساعد على فتح العيون.

حافظوا على الدفء. هناك مهندس شاب في الخامسة والعشرين من عمره كان عليه الوصول الى عمله في تمام

(٢) الفيزيولوجيا علم وظائف الاعضاء.

(٣) Epinephrine and norepinephrine

الثامنة، لكنه غالباً ما تأخر حتى العاشرة. ويتذكر الطبيب النفساني جاي شرلي مدير مستشفى ويلوفيو في مدينة أوكلاهوما والذي يعالج اضطرابات النوم: "كان ذلك الشاب يجهز مجموعة من الساعات المنبهة. يضع إحداها على المغسلة وأخرى قرب سريره من أجل صوت أعلى، ويطلب من والدته الاتصال به هاتفياً. الاّ أنه كان يسترسل في النوم على رغم هذا الضجيج."

إكتشف الأطباء خللا في دورته الحرارية. ففي الحالات الطبيعية تكون الحرارة في حركة صاعدة منذ بداية النهار. إلّا أن حرارة ذلك الشاب كانت لا تزال في أدنى درجاتها وكأنه في منتصف الليل. وكان العلاج الناجع وصل بطانيته الكهربائية بمنبه يرن في الصباح الباكر فيعيد دفء البطانية ضبط ساعته الجسدية المتأخرة.

يمكنكم مساعدة منظمات الحرارة الطبيعية في أجسامكم بالغاء الحمام الصباحي البارد وارتداء الملابس الدافئة واحتساء شراب ساخن.

اعتدلوا في التمارين. إن كنتم تتمتعون بصحة جيدة فالتمارين الصباحية ترفع حرارتكم وتزيد اندفاع الدم وتمنحكم حيوية. هكذا بينت الاكتشافات الحديثة عن السكتات الدماغية والنوبات القلبية الصباحية. من الضروري مراجعة طبيب في شأن البرنامج الرياضي. ومهما كنتم معافين، تدرَّجوا دائماً في القيام بأي تمرين. ويقول جون دنكان وهو باحث مساعد في معهد الابحاث الحيهوائية(٤) في دالاس بتكساس، ان كثرة التمارين تجهد القلب عاجلا. وهو ينصح بعشر دقائق من التمطي الخفيف الذي يسرِّع خفقان القلب الى ما يراوح بين ١٠٠ ضربة و١١٠ ضربات في الدقيقة قبل ممارسة أي تمرين حيهوائي.

تجنبوا الاقراص المنومة والكحول. تقول روزالند كارترايت مديرة قسم اضطرابات النوم في مركز راش - برسبيتاريان سانت لوك الطبي في شيكاغو، ان هذه "قد تؤدي الى نهوض مترنح، كما تسبب المخدرات النسيان. وان تناولتم قرصاً منوماً بعد درس ليلي، فمن غير المحتمل أن تتذكروا صباحاً ما درستموه ليلا."

تأملوا. يقترح عالم النفس روبرت باسن المؤسس والمدير التنفيذي لمعهد شيكاغو لمعالجة الاجهاد: "بعد رنين المنبه، إستلقوا وقوِّموا نهاركم. فكروا ايجابياً أثناء تنفس بطني عميق."

ويؤكد جوناثان سميث زميل باسن أن هذا النوع من الاستيقاظ البسيط يسهِّل لشخص يعاني الاجهاد دخول عالم النهار. كذلك يقترح الاسترخاء الانفرادي مدة ٤٥ دقيقة في الصباح لقراءة جريدة أو تناول الفطور على مهل.

من أين لكم التفرغ للاسترخاء في الصباح؟ كونوا حكماء. إن صعب النهوض صباحاً، حاولوا أن تأووا الى الفراش باكراً.

غرني وليمس

(٤) Aerobic research

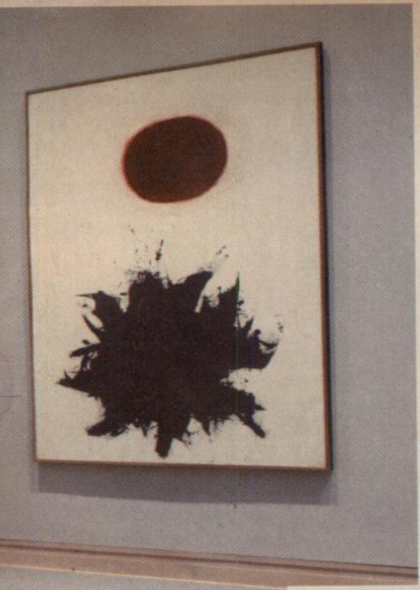
هَديّتُهَا
إلى القَرن العشْرين

لسنوات خلت أدهشت صبياً زائراً في الحادية عشرة من عمره أزهار طبيعية في مدخل الردهة الرئيسية لمتحف المتروبوليتان للفن في مدينة نيويورك. فتوجه الصبي الذي لم يكن معتاداً رؤية مثل هذا المشهد، الى احد الحراس سائلا أن يسمح له بلمس واحدة من الازهار فأذن له بذلك. فمد الصبي يده بحماسة قائلا للحارس: "هل تعرف انها المرة الاولى ألمس زهورا حقيقية. من أين يأتي بها المتحف؟" فشرح له الحارس أنها هدية من ليلى اتشيسون والاس التي أسست مع زوجها دي ويت والاس مجلة الـ"ريدرز دايجست" (المختار). بعد ايام بعث الصبي رسالة الى السيدة والاس يخبرها كم سحرته ازهارها الجميلة. ومما جاء في رسالته: "يجب ان تكوني سيدة فاضلة للغاية حتى ترسلي الى المتحف هدية

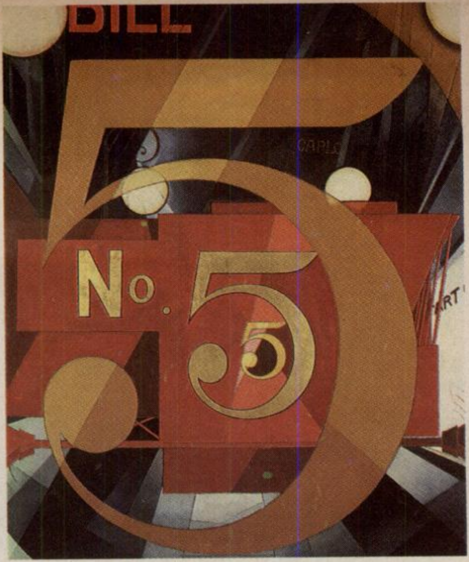
Museum photos: Glenn Pawlak, Panoramic Camera, Courtesy of Fuji USA, Inc.

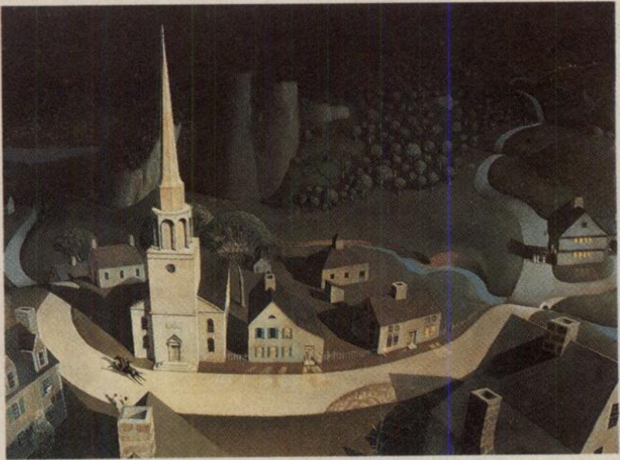
فوق: واحدة من قاعات العرض الفسيحة في الجناح الجديد. تضم هذه القاعة ثلاث زيتيات لادوارد هوبر على الحائط الايسر. وفي الوسط لوحة لبيتر بلوم "جنوب سكراتون." والى اليمين منحوتة خشبية من نشيام غروس بعنوان "فتاة الضاحية الشرقية."

الى اليمين: مدخل المتحف من الجادة الخامسة وقد ظهر رسم لوجه ليلى والاس.



Glenn Pawlak

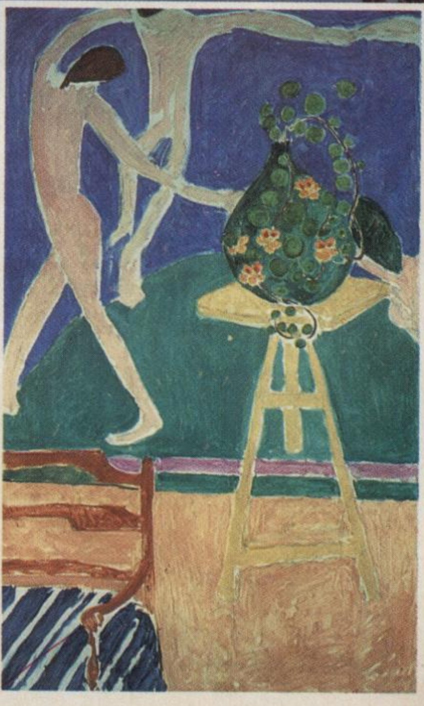




من أعلى اليسار الى اليمين: لوحة "تكسي III " لآل هالد ثم "الهجوم" لادولف غوتليب فلوحة "الرقم خمسة بالذهب" لتشارلز دي موث فـ"ركوب بول روڤيير" لفرانت وود. والى اليسار "الكابوسين والرقص" لهنري ماتيس.

كهذه." وقد اثارتها عبارات الصبي.

ولقد ألهمت روح المشاركة لدى ليلى والاس كل الاعمال الخيرية التي قامت بها في حياتها وتوجها عام ١٩٨٧ افتتاح جناح ليلى اتشيسون والاس في المتروبوليتان والمخصص للفن في القرن العشرين. قياساً لمعايير مدينة نيويورك يعتبر الجناح عملا مذهلا وبلغت تكاليفه نحو ٢٦ مليون دولار وقد تم تأمين ١١ مليوناً منها بواسطة مشاريع خيرية انشأتها السيدة والاس تضاف اليها هبة تغطي نصف مصاريف الجناح. وهو يتألف

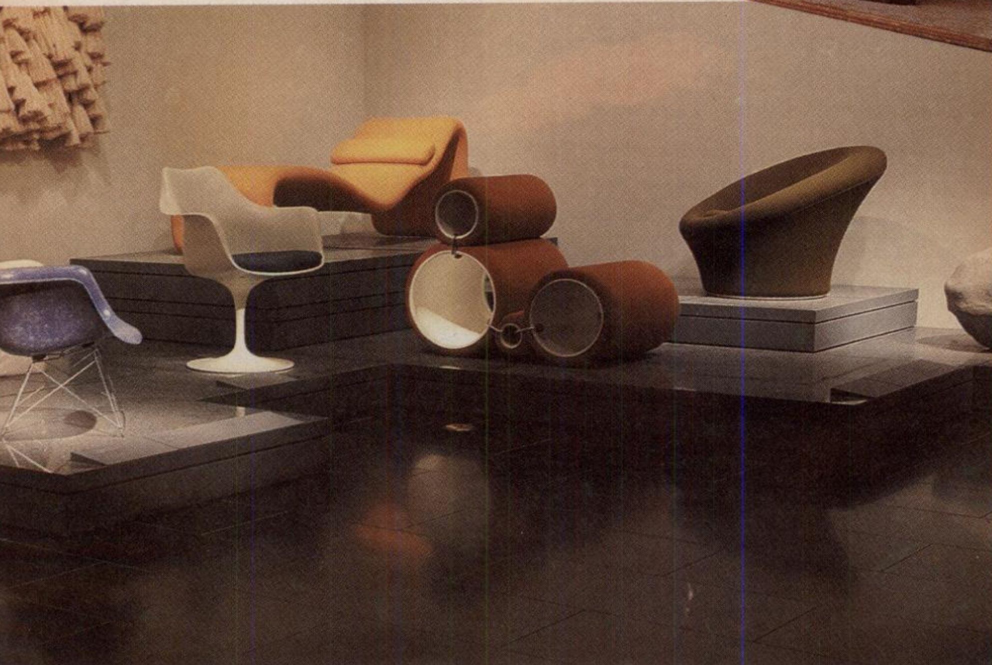


من أربع طبقات تضم ٤٢ صالة عرض موزعة على ثلاث طبقات. ويحوي ايضاً صالة داخلية للنحت طولها ٤١ متراً يغطيها سقف زجاجي مائل يدخل منه النور ويرتفع تسعة أمتار في أقصاه.

تبلغ مساحة الجناح ٣٧١٦ متراً مربعا عرضت فيه زيتيات ومنحوتات ورسوما على الورق وتصاميم صناعية ولوحات تزيينية من مجموعة المتحف العائدة الى القرن العشرين والبالغة ٧٠٠٠ قطعة.

وليلى اتشيسون والاس، عرفت طوال حياتها بحبها للفن والجمال. والدتها كانت رسامة ماهرة ووالدها رجل دين يهوى الازهار واقتناء اللوحات الفنية.

قالت ليلى ذات يوم: "ربما لم تكن لدينا دائما مجموعة غنية من الثياب الا



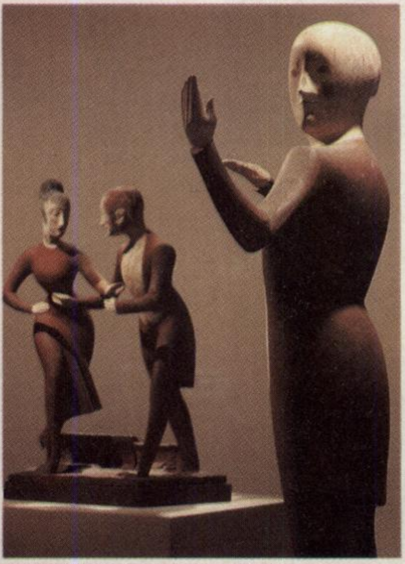
أننا لم نكن نفتقدها لاننا كنا محاطين بالفن والجمال."

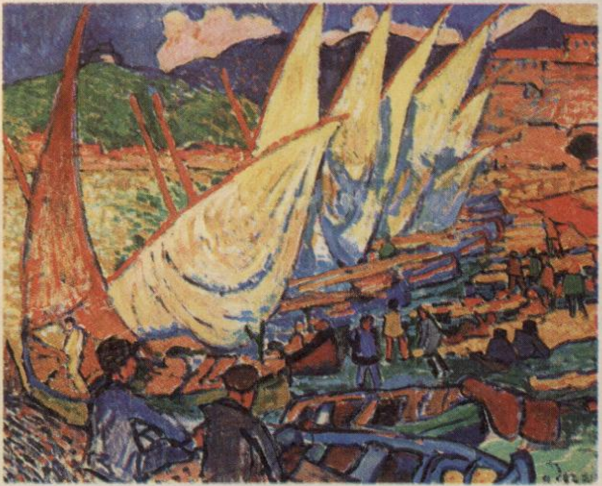
بعد تخرجها في جامعة اوريغون عام ١٩١٧ عملت ليلى اتشيسون مرشدة اجتماعية تساعد في تحسين أحوال عمال المصانع في مدينة نيوجرزي ومناطق صناعية اخرى.

تزوجت في اكتوبر (تشرين الاول) ١٩٢١ عبقريا خجولا يدعى دي ويت والاس. وبعد ثلاثة أشهر ساعدته في تحقيق حلم حياته بنشر مجلة بحجم الجيب تقدم "خدمة" الى القارىء من خلال مقالات ذات فائدة دائمة تقتبس من مجلات متعددة. وقد لاقت الفكرة نجاحاً فوريا. وهكذا نمت الـ"ريدرز دايجست" كمؤسسة عالمية.

بينما كان الزوج يدير شركة النشر

تحت: منحوتتان: "تانغو" و"قائد الاوركسترا" لايلي نادلمان وعرض لاثاث حديث في قاعة التصميم والهندسة المعمارية.
الى اليمين: لوحة "نظرة شخصية الى العشاء الاخير" لماريزول.





من اليمين الى اليسار: "شتاء حديقة سنترال بارك" لوليام غلاكينز، فـ"بواخر صيد السمك" لاندريه دورين ثم منحوتة من خشب الدردار "شكل منحنٍ - فجوات" لهنري مور ولوحة "جبل فوجي والازهار" لديفيد هوكني.

كانت الزوجة تكرس نفسها لمزج قطاع الفن والجمال بقطاع العمل. وهي أشرفت على التصميم الهندسي للمقر الرئيسي (طراز جورجي) للشركة وعلى زراعة حديقة الفناء. من أجل ادخال الانشراح والسرور الى نفوس موظفي الـ"ريدرز دايجست" وزوارها بدأت تكوين مجموعة من اللوحات الفنية تجاوز عددها الـ٣٠٠٠ وزعتها على قاعات الشركة ومكاتبها وممراتها. والمؤسسات الخيرية التي انشأتها ساهمت باكثر من ٦٠ مليون دولار في مشاريع نافعة ومنها ترميم قصر بوسكوبل الذي يعود الى القرن التاسع عشر ويقع على ساحل نهر هدسون في

نيويورك ومنزل الرسام الشهير كلود مونيه وحدائقه التي تقع في ضواحي مدينة باريس. اضافة الى تقديماتها الى معابد أبوسنبل في مصر وجمعية علم الحيوان في نيويورك ومدرسة جوليا للموسيقى واوبرا المتروبوليتان. ويجب الا ننسى كذلك المنح الدراسية للتخصص في الفن وتطوره في المعهد الوطني الامريكي وغيره من المؤسسات.

حتى وفاتها عام ١٩٨٤ (توفي زوجها عام ١٩٨١) بقي متحف المتروبوليتان واحدا من احب الاهتمامات الى قلبها. فقد ساهمت في ترميم القاعة الكبرى عام ١٩٦٩ وكانت تزور موقع العمل اسبوعياً خلال الشهر الاخير من الترميمات. وعام ١٩٨٣ مولت مؤسساتها تصميمات عصرية لتجديد ٣٢ قاعة عرض للفن المصري في المتحف وقد اطلق عليها اسمها تكريما لها. الا ان اقصى ما قدمته الى الفن في حياتها نجده في الجناح الجديد في المتروبوليتان الذي يحمل اسمها.

وتزامن افتتاح الجناح والعيد الـ٦٥ لمجلة الـ"ريدرز دايجست" التي اسستها مع زوجها في فبراير (شباط) ١٩٢٢. لم يكن هناك اهداء من آل والاس في هذه المناسبة، افضل من الجناح الرائع.

فيليب أوسبورن

© David Hockney, 1972

Glenn Pawlak

الى المتخرجين الجدد
نصائح سريعة
هي حصيلة خبرات قاسية

وداعًا يا مدرستي

تهانينا أيها المتخرجون. أهلا بكم في العالم الحقيقي الخالي من فرص الصيف والذي تبدأ عطلاته وتنتهي في يوم واحد. لقد ولّت العطلات المدرسية الطويلة الى غير رجعة.

أنتم على وشك تعلم دروس أليمة ومفاجئة. ومن أجل مساعدتكم في دخول العالم الحقيقي، جمع أسلافكم بعض النصائح العاقلة. إنتبهوا جيداً الى الملاحظات الآتية، فسوف تفيدكم أكثر من كل تلك الأمثال التي تعلمتموها في المدرسة.

في العالم الحقيقي:

لا تستجيبوا لاعلان يطلب "رفيق حجرة متحرراً." لعلكم لستم متحررين إلى ذاك الحد.

السهر مع زملاء العمل كل ليلة ليس محبذاً. لاحظوا أن رئيسكم لا يفعل ذلك. لذا فهو الرئيس وأنتم المستخدمون.

لا تلعبوا بكرة المضرب مع شخص مسن مارس اللعبة لأربعين سنة. سوف يدمركم.

Condensed from «Welcome to the Real World,» copyright © 1987 by Wes Smith and John Sanford, published by Ballantine Books, a division of Random House Inc., New York. Illustration: Roy McKie

إشتروا ساعات منبهة مضبوطة.

لا مزاح في النصيحة القائلة: "إغسلوا الملابس البيضاء على حدة."

لا تضربوا موعداً مع فتاة يدعوها والدها "أميرة." فالأرجح أنها تصدق ذلك.

عبارة "التدفئة مؤمنة" في إعلان لا تعني أن "التدفئة مضمونة."

الأفضل أن يكون التأمين على الحياة للمتزوجين، والاّ عادت الفائدة الكبرى الى شركة التأمين.

تناولوا وجبات جيدة. الهـامبرغـر الدهنية تفرض ضريبة على أجسامكم.

توقفوا عن العمل إن لم تحبوه، والاّ فالزموا الصمت.

إن دعيتم الى حفلة زفاف أرسلوا هدية، والاّ فلا تتوقعوا حضور كثيرين الى حفلات زفافكم.

ليس هناك فرن ينظف ذاته.

كونوا لطفاء مع الاشخاص العاديين، فما زلتم منهم.

لا تضربوا موعداً مع الذين تعملون معهم، وخصوصاً رؤسائكم.

أيتها الشابة، إن شابه أحدهم والدك فذلك لا يعني أنه يعتبرك ابنته. أيها الشاب تعلم أي أصبع مخصصة لخاتم الزواج.

لا أحد يبيع سيارته لأنها تعمل جيداً.

لا تعلكوا الفلفل أثناء مقابلة عمل.

في إحدى مراحل حياتكم لن يتبقى لكم سوى العائلة. أحسنوا معاملتها.

قرروا اليوم ما تريدون أن يكتب على شاهدات قبوركم: "شغل وظيفة مربحة لكنه كرهها،" أو "استمتع بعمله."

لا تتزوجوا لمجرد تصوركم أن الوقت حان للزواج. تزوجوا حين تشعرون بالحاجة الى العيش مع شخص معين بقية أيام حياتكم بما فيها العطلات.

كل منا يشعر بالوحدة في أوقات معينة. ومعالجة ذلك جزء من مرحلة النضج.

الأسوأ من السؤال عما يكسبه الآخرون هو إعلامهم بما تكسبونه أنتم.

إحصلوا على بطاقات اعتماد، فالتجار يرتابون في أمر الدفع النقدي.

الناس اللطفاء يثورون أحياناً.

عليكم مسح الغبار أيضاً.

قصّة شعر بعشرين دولاراً لن تدوم أكثر من قصة بخمسة دولارات.

لا مفر من الغسيل الوسخ.

أكبر مجموعتين من الناس هما الذين كادوا يدخلون كلية الحقوق وأولئك الذين سيؤلفون كتباً يوماً ما.

تعودوا تناول المعكرونة عند أصدقائكم المتزوجين ريثما يمضون بضع سنوات من الخبرة في المطبخ.

لا تثقوا بأن صاحب الملك سيجري أي اصلاحات بعد انتقالكم الى المنزل.

إن أفسدتم الامور، إعترفوا بذلك.

سارعوا الى تعلم الصبر.

ويس سميث

سر الشباب الدائم أن تعيش باستقامة وتأكل ببطء ولا تفكر في عمرك.

لوسيل بول، ممثلة أمريكية

مأساة واقعية

قفزت "غواصة الفضاء" وهي تتدرب على السقوط الحر وارتطمت بغواص صديق كان يقفز من ارتفاع ٢٨٠٠ متر فوقعت فاقدة الوعي كدمية من قماش. وتعذر عليها فتح مظلتها فهبطت عموديا نحو الارض مما جعل انقاذها شبه معجزة

غوّاصُو الفضاء

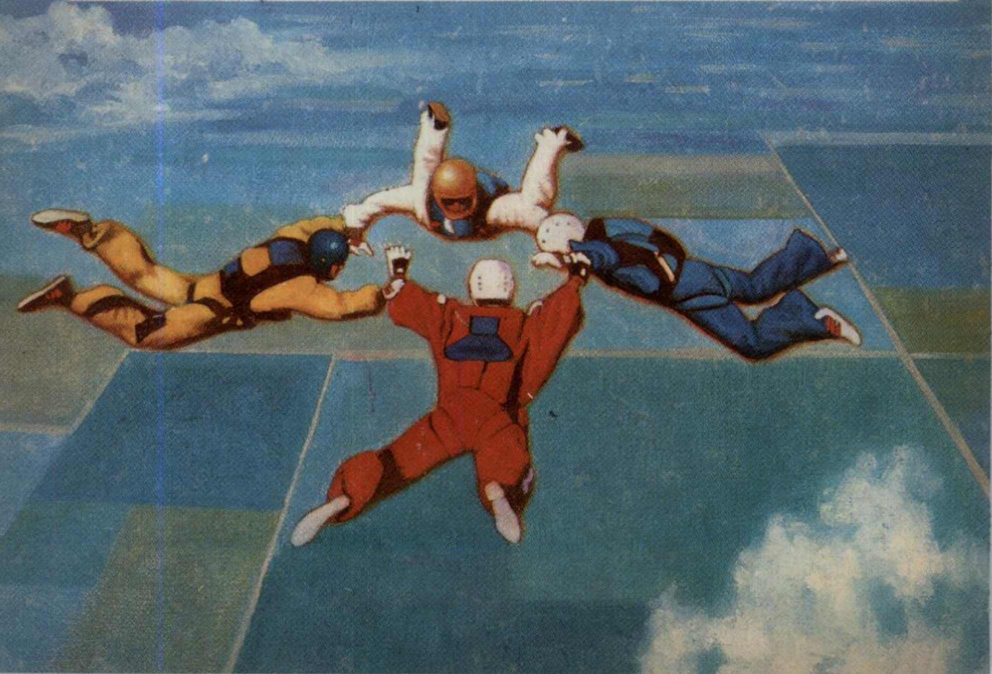
صباح يوم الجمعة من شهر ابريل (نيسان) عام ١٩٨٧ كانت طائرة "توين بيتش"وهي صغيرة ومصفحة من داخل وقد انتزعت مقاعد ركابها، يسمع صوت ازيزها من جهة مطار كوليدج في ولاية اريزونا. وكان على متنها ديبورا وليامز التي تبلغ الحادية والثلاثين من عمرها مع ستة من رفاقها غواصي الفضاء. كان هؤلاء يتحدثون بحماسة عن عطلة نهاية الاسبوع المقبل حيث سيجري "غواصو الفضاء" عرضهم العجيب المعتاد والممتع الذي يشترك فيه ٤٢٠ غواصاً.

يقع مركز غوص الفضاء في ولاية اريزونا ومنطقة الهبوط في مطار كوليدج المدني على بعد حوالى ٨٠ كيلومترا جنوب شرق مدينة فينيكس ويعتبر ثاني مركز للقفز الجوي في امريكا ويشتهر بسمائه الصافية وصحرائه الجرداء الممهدة التي تمتد فوق مساحة ٥٢٠ كيلومتراً مربعاً.

كان يقود الطائرة مالكها بل روثه البالغ ستة وثلاثين عاما وهو خطيب ديبورا وغواص فضاء عريق سبق له ان قام بنحو ٣٠٠ قفزة في الفضاء.

خفف بل سرعة الطائرة بعدما سمح له بالهبوط بينما ديبورا ومرافقها في القفز اليكس رودر - يغير ومعهما اربعة غواصين آخرين، قفزوا في جوف الفضاء.

Illustration: George Angelini



دائرة الغواصين الستة - بعدما جعلوا ظهورهم كقنطرة وفتحوا اذرعتهم وطووا سيقانهم عند الركب، استدار الغواصون الفضائيون وانقضوا كالنسور في الهواء المزمجر في آذانهم وقد بلغت سرعتهم ١٩٠ كيلومتراً في الساعة. كانت ديبورا، وهي مدرّسة للصف الابتدائي الخامس، تطير بجسمها وقد غمرها شعور مبهج نتيجة السقوط الحر قرّبها فعلا من اي طائر ذي جناحين.

سحب الغواصون حبال مظلاتهم على ارتفاع ٧٦٠ متراً وفتحت المظلات الملونة التي أبطأت سرعة نزولهم الى ١٦ كيلومتراً في الساعة. قاد المظليون الستة أنفسهم نحو مركز الهدف في منطقة الهبوط وأصبح نزولهم وسرعتهم مرتبطين بحركة الرياح. بعد ذلك لامسوا الارض وعادوا الى قواعدهم سالمين.

داخل حظيرة للطيران ملأى بغواصين فضائيين عادوا لتوهم وبدأوا يطوون مظلاتهم، وقفت ديبورا واليكس بالقرب من غاي فيتزواتر، وهو متعهد دهانات من فان نوويز في ولاية كاليفورنيا، وثلاثة رفاق له من سان دييغو. كان ذلك اليوم عيد ميلاد فيتزواتر الحادي والخمسين وقد بدا شديد الابتهاج. وشاءت ديبورا ان تكرمه فدعت الغواصين بلهجة جنوب تكساس المميزة قائلة: "يسرنا ان تشاركونا انا وخطيبي اليكس في تشكيل فضائي من ستة غواصين." فرد غاي متحمسا بالايجاب.

بعد ظهر ذلك اليوم قفزت المجموعة قفزتين، وقد امسك افرادها ايدي بعضهم بعضاً بعد قفزهم من الطائرة وشكلوا دائرة افقية ثم تفرقوا وشكلوا خطاً مستقيما ثم فتحوا مظلاتهم على ارتفاع ٧٦٠ متراً. وسار كل شيء كما خطط له. وقد اعادوا قفزهم وتشكيلاتهم بنجاح في صباح اليوم التالي.

بعد عودتهم الى الحظيرة واجهت ديبورا بعض المشاكل في اغلاق مظلتها اذ كانت حبالها متشابكة. وقد لاحظ مشكلتها مرشد الفريق ومدربه غريغوري روبرت صن، وهو مهندس تصاميم يبلغ الخامسة والثلاثين. ويعتبر غريغوري الغوص في الفضاء اهم شأن في حياته. وكان بعد تخرجه في مدرسة في ولاية فرجينيا، انتقل الى مدينة فينيكس لأنها توفر فرص الغوص الفائقة في الفضاء.

انه يتذكر: "في قفزتي الاولى في الفضاء، كنت مذعورا واكاد افقد عقلي وبدلا من ان اقوّص ظهري كما يجب طويته في وضع مميت وانا أصرخ رهبة. بعد ذلك علقت مظلتي في الحبل الاستاتي (حبل شد أحد طرفيه الى مظلة الهبوط والآخر الى الطائرة لفتح المظلة بعد مغادرة الطائرة). فتحت المظلة فسار كل شيء هادئا وانا اطفو بلطف هابطاً في اتجاه اليابسة. يا للهول، كم كان لك رائعاً."

أصبح غريغوري مدمناً القفز الحر في الفضاء وقد سجل نحو ١٥٠٠ قفزة حرة في مفكرته. انه مدرب واستاذ قفز معترف به من جمعية الهبوط بالمظلات الامريكية لتدريس تقنية القفز الحر السريع. والتدريب التقليدي على الغوص في الفضاء يستدعي ست قفزات استاتية قبل تجربة قفزة حرة يقوم بها طالب

القفز الحر السريع يرافقه استاذا قفز يقومان بحركات خاصة بدينامية الهواء في الاكتاف والاذرعة والسيقان، بدقة واحكام.

ويبقى الاستاذان على اتصال جسدي بالطلاب المذهولين والخائفين مستعدين لسحب حبل الصدر او المظلة الاحتياطية ان ارتبك الطالب وتعذر عليه فعل ذلك بنفسه من شدة خوفه.

بقي غريغوري يرعى طلاب القفز السريع الحر ليصلوا بسلام الى الارض اكثر من ٣٠٠ مرة. وهو يقول: "عندما تنتهي من كونك طالبا فلن تجد من يسعفك في الفضاء. عندما تخرج من باب الطائرة فانك تبقى وحدك من دون اي مساعدة."

كان غريغوري في الحظيرة يراقب ديبورا وهي تعالج مشكلة مظلتها وقد اهتم للامر فعرّفها بنفسه وسألها: "كم قفزة قفزت حتى الآن؟" فأجابته: "٥٥ قفزة" فقال في نفسه: انها خبرة غير كافية.

اخبرت ديبورا غريغوري انها تستعد وخطيبها اليكس لقفزة الغواصين الستة بصحبة غاي فيتزواتر ورفاقه غواصي كاليفورنيا. وكان غريغوري يثق بمهارة غاي لكن حدسه المهني نبهه الى أن عليه مراقبة ديبورا عن كثب.

ربح غير متوقع – كانت الخطة ان يبدأ القفز من طائرة "دي سي ٤" ذات ٤ محركات مروحية من ارتفاع ٣٨٠٠ متر. تجمع قرابة ٩٠ مظلّياً في نقطة الانطلاق لكن المحرك الرقم ثلاثة تعطل. فنزل المتنافسون الى خارج الطائرة في انتظار اصلاح المحرك ثم عادوا اليها بعد ٤٥ دقيقة. جلست ديبورا ورفاقها قرب غرفة قمرة القيادة لانهم سيقفزون في آخر المجموعة وسيلحق بهم غريغوري لمراقبتهم عن كثب.

وما ان اتجهت الطائرة نحو الفضاء حتى قال غريغوري للطيار: "سنعوض القافزين التأخير برفعهم حوالى ٣٠٠ متر اي منحهم ست ثوانٍ اضافية من القفز الحر في الفضاء." فرد الطيار: "لا بأس" باعتبار ان كل متر من الارتفاع يشكل كسباً غير متوقع للهابطين.

قسم غريغوري بعناية فرق الغوص وجعل بين كل غواص وآخر دقائق قليلة. واخيرا جاء دور ديبورا ورفاقها، فوضع غريغوري خوذته الجلدية ومنظار الوقاية وصرخ: "فريق دائرة الغواصين الستة."

خرج غواصو كاليفورنيا اولا وهم ممسكون ايدي بعضهم بعضاً ليشكلوا قاعدة من اربعة غواصين سيحاول اليكس وديبورا ان يتصلا بهم في ما بعد. فوجىء غريغوري بان ديبورا كانت الاخيرة لان لحاقها بالمجموعة سيكون صعبا. ففكر: كان عليها ان تكون ضمن فريق القاعدة.

كانت ديبورا تقفز بخطوات صحيحة بحيث تقطع المسافة بالتناوب افقياً وعمودياً، وهي ترتدي خوذة حمراء وبنطلون جينز وقميص قطن ابيض مما سهل أمر متابعتها في الفضاء. كان سائر المشتركين يرتدون ثياب قفز كاملة ذات لون واحد. وكونها نحيلة وخفيفة الوزن كان في وسعها ان ترتدي ثيابا تسمح لها بمقاومة أقل للريح.

كان غريغوري يراقبها من الطائرة فقال في نفسه: انها تحسن القفز الحر. ربما كان حسي خاطئا هذه المرة.

فقدان السيطرة – عندما قفز اربعة غواصين من الطائرة كان معهم غاي فيتزواتر الذي علق في دوامة محركات الـ"دي سي ٤" وابتعد عن رفاقه تاركا القاعدة لثلاثة رجال فقط. وحاول ان يغوص سريعا ليلحق بهم لكنه وجد نفسه يدور بالدفع العلوي بدلا من اللحاق برفاقه في الفضاء.

كانت ديبورا تدور في شكل مستقر. فهي لا تملك المهارات الضرورية لتهبط في خط مستقيم ثم ترتبط بالآخرين. وقد لاحظ غريغوري ان سيطرتها في تحديد اتجاهها قد تعطلت.

وعلى ارتفاع ٣٠٠٠ متر التحق اليكس بالمجموعة وتشكيلها، لكنه كان سريع الاندفاع وتسبب في "شقلبة" المجموعة من شكل دائري افقي ثابت وطيد الى شكل دولاب عمودي متقلقل محفوف بالمخاطر. عندئذ انحدرت المجموعة الى أسفل بخط مستقيم وبسرعة ٢٦٥ كيلومتراً في الساعة حتى يتسنى لها أن تستقر.

كان غاي جانحا حوالى ١٥٠ متراً فوق المجموعة التي فقدت سيطرتها بينما ديبورا تعلوه بستة أمتار فقط. وفوق الجميع كان غريغوري يراقب الموقع الخطر الذي وُجِدَ فيه الغواصون الفضائيون متراصين في صف عمودي واحد. واذا فتحت المجموعة السفلى مظلاتها فان ديبورا وغاي سيتعثران بها وتتعطل المظلات ويتشابك بعضها ببعض ويتلاطم الجميع وتحدث كارثة جوية وسقطات مميتة.

هبط غريغوري في اتجاه ديبورا وفي نيته ان يتعلق بها ويبعدها عن الخطر المحدق بها ولكن ما ان شرع في خطواته الاولى حتى بدأ غاي وديبورا اللحاق بالاربعة في أسفل. هبطت ديبورا بسرعة مستخدمة تقنية لولبية تتمثل في هبوط سريع جعلها تتجه فورا نحو غاي. وزادت من سرعتها حتى فاقت سرعته. ولاحظ غريغوري انهما في طريقهما الى الاصطدام. وشاهد، بدهشة غير المصدق، وجه ديبورا وصدرها يرتطمان بالحقيبة المعلقة بظهر غاي. ورأى جانبها الايمن يطبق على جسده من الجهة اليسرى وعلى رجله اليسرى كذلك مما جعله ينقلب على ظهره.

بلغت سرعة ديبورا ٨٠ كيلومتراً في الساعة مما جعل الاصطدام مدمرا. ارتدت ديبورا الى الوراء من دون حراك فاقدة الوعي، كأنها دمية من قماش.

صاروخ موجه – لحظة الاصطدام لم يستطع غاي فيتزواتر ان يتصور من الذي اصطدم به. ثم شاهد ديبورا وهي معلقة في الفضاء من دون حراك تدور على نفسها في اتجاه الارض. تمتم غاي: "يا الله احفظها." ثم شعر بألم مبرح في قفصه الصدري ورجله. وكان يعلم ان عليه ان يصل الى الارض بسرعة لتلقي المساعدة الطبية التي يحتاج اليها، لكنه انحدر في طريق مستقيم وهو ينظر الى كتلة برتقالية تحته وما لبث ان سحب

حبل مظلته على ارتفاع ١١٠٠ متر وكان يكابد من أجل هبوط سليم. قفز في الهواء قبل الوصول ثم تغلب على نفسه ونزل على ركبته اليسرى. ركض احد الرجال نحوه فسأله غاي: "كيف حال ديبورا؟" فلم يلق جواباً لان لا احد يعرف بعد ما حصل لها.

غابت ديبورا عن الوعي من جراء الصدمة التي دفعتها في اتجاه غريغوري وعندما بلغت مسافة ٣٠٠ متر دونه، وهي هابطة بسرعة ٢٨٠ كيلومترا في الساعة، رأى وجهها مكسواً بالدماء. تفحص الوضع سريعاً ورأى غاي قد استعاد استقراره وهو على ارتفاع معقول ووضع سليم. ارتاح غريغوري بعض الشيء لانه لا يستطيع اسعاف الاثنين معا.

التفت غريغوري بعد ذلك الى ديبورا وانقض بسرعة ٢٩٠ كيلومترا في الساعة بقفزة لولبية وهو ينظر تحته. وكانت أصابع رجليه مشدودة وذراعاه الى جانبيه وقد طوى رأسه الى صدره مركزا على أكبر سرعة ممكنة في الهبوط.

وبعد ثوان، بدت كأنها ساعات، رفع رأسه ليتحقق من زاويته وقد خفف سرعته موقتا. وكانت ديبورا لا تزال مسرعة بعيداً عنه ولكن ليس بسرعتها السابقة. فتصور في مخيلته مركزها ثم نزل بقفزة سريعة وهو يصرخ في اتجاه الارض ويدور ببهلوانية مستعينا بكتفيه. وانقض عموديا على ديبورا كأنه صاروخ موجه، وقد شعر من الاجواء حوله كأن الافق اقترب بسرعة وان عليه ان يشد حبل الانقاذ لدى ديبورا خلال ثوان وقبل فوات الاوان.

ومثل سوبرمان اندفع نحو ديبورا التي كانت فاقدة وعيها وهي تبعد عنه نصف متر وكانت لا تزال تدور على ظهرها، وتمكن من رؤية ذراعها اليمنى متدلية في اتجاه جسمها. وتساءل: هل هي في لاوعيها تريد ان تشد حبل صدرها، أم هي الريح؟ على كل حال، الارض تقترب

منهما. وقال في نفسه: هذه هي فرصتك. ورأى المظلة البيضاء الاحتياطية وهي تفتح.

على ارتفاع ٦٠٠ متر اي ١٢ ثانية فقط من الارتطام بالارض فتح غريغوري مظلته الرئيسية. لقد طارد السيدة من تكساس ومن ارتفاع ٤١٠٠ متر نزولا في عملية استغرقت بأكملها ٤٥ ثانية.

صغيرة لكنها قوية - بقيت ديبورا فاقدة الوعي ومنهكة من دون حراك داخل المظلة. فهي ان نزلت الى الارض بطريقة خاطئة لقصمت رقبتها لكنها وصلت سالمة وباعجوبة الى مركز الهبوط بعدما قادت الريح مظلتها. نزلت الى الارض بلطف والمظلة تلف جسدها وتغطيه.

ووصل غريغوري الى الأرض كذلك. فجمع مظلته بسرعة وركض في اتجاه ديبورا التي كانت لا تزال منهارة على الارض المعشوشبة التي لا تبعد اكثر من ٣ امتار عن مدرج الطيران المرصوص بالازفلت واقل من ٣٠ مترا عن الحظيرة. حضر على الفور فريق من الاطباء وعاينوها ثم نقلوها بالهليكوبتر الى مستشفى سكوتسديل التذكاري. وحصرت اصاباتها بالآتي: كسور رقيقة جداً في قاعدة الجمجمة، ارتجاج في المخ، كسور في عظام الرقبة، كسور في ثماني اضلاع في القفص الصدري، كدمات في الرئة اليمنى، كبد ممزق ورضوض في الكلى.

في ٢١ ابريل (نيسان) دخل غاي فيتزواتر وهو يعرج على عكاز الى غرفة ديبوار في المستشفى وقال ساخرا: "علينا ان نكف عن الاصطدام على هذا النحو."

كانت ديبورا عاجزة عن الكلام لكنه رأى بريقاً في عينيها وعرف ان الفتاة الصغيرة القوية ستنجو وهي الان تتعافى.

وعندما ذاع نبأ العمل البطولي الذي قام به غريغوري روبرت صن لقبته الصحافة "السوبرمـان" وأضفت على عملية الانقاذ الجوية لقب "عجيبة عيد الفصح." وأنهالت عليه الجوائز والتهاني ومنها رسالة شخصية من الرئيس رونالد ريغان. ولكن لا شيء يضاهي بهجة الاعتراف بفضله مثل لوحة كبيرة رفعت على باب الحظيرة في المطار تقول: "اعترافا بفضـل الغواص الفضـائي غريغوري روبرت صن الذي انقذ حياة صديقته في ١٨ ابريل (نيسان) ١٩٨٧ وعليها ٤٠٠ توقيع وجملة تقول: "قمت بعمل رائع يا غريغوري."

ويقول غريغوري بارتباك، مما أحيط به من تهليل: "لا اريد ان اكون بطلا، بل اريد ان اكون غواص فضاء فحسب." وهو سجل هذا الرأي في كتابة موجزة في مفكرته الخاصة: "في ذلك اليوم المشهود فتحت حبل المظلة الاحتياطي من على صدر فتاة مغمى عليها. لقد نجونا كلانا."

بيراولا واميلي دولير

الكلمات شبيهة بالقنابل اليدوية، فهي قد تنفجر اذا أسيء استعمالها.

م.ك.

دائرة المعارف

العربية حقل واسع للخيال الخصب. وقد أحب العرب التشابيه والاستعارات وأكثروا من العبارات المجازية في كتاباتهم وأقوالهم. هنا عبارات من هذه، وقد وضع أمام كل عبارة أربعة معان، واحد منها صحيح. والمطلوب من القارىء أن يختار المعنى الذي يعتبره مناسباً، ثم يقلب الصفحة ليحصل على الأجوبة ويقيس مستواه.

١. "ركب ذنب الريح": اختفى - سَبَقَ فلم يدرَك - هجر بيته - أنكر فعلته.

٢. "تفرقت جرذان بيته": ثكل أولاده - ثار غضبه - انهار بيته - افتقر.

٣. "لعِقَ إصبعه": تدلل - تألم - مات - أثرى بمال حرام.

٤. "شقَّ العصا": خالف جماعته - شبَّ - احتال - ركب المخاطر.

٥. "لم يلوِ على شيء": هرب - لم يقف ولم ينتظر - لم يرحم - لم يهتم به أحد.

٦. "هو في خفض من العيش": أي في حال بائسة - فاقد شهيته - عجوز - في لين وسعة.

٧. "طار غُرابه": جُنَّ - حلَّ عليه السعد - شاب - بالغ في بخله.

٨. "قطع دابرهم": أتعبهم - أسكتهم - استأصلهم - سد الطرق في وجوههم.

٩. "أُسقط في يده": ندم - مرض - ارتشى - هبطت عليه نعمة.

١٠. "خلع عِذاره": أفشى سره - أنذر - اعتذر - اتبع هواه.

١١. "هذا غَيْض من فَيْض": أي غصن من شجرة - قليل من كثير - مصادفة - خبر مشؤوم.

١٢. "هو نُهْزَة المختلِس": أي محبوب - انتهازي - واسع الحيلة - صيد لكل أحد.

١٣. "مِلْحه على ركبتيه": لا وفاء له - جبان - كثير العطاء - رائع الجمال.

١٤. "نبض نابضُه": تزوج وأنجب - اشتهر - هاج غضبه - رق قلبه.

١٥. "ابيضَّ وجهه": لحقهُ عار - فعل فعلا يُحمد - كذب - ضعف من مرض.

١٦. "أزرق العين": مثل يضرب للصديق - للعدو - للعنيد - للمتهوِّر.

١٧. "أوغر صدرَه": طعنه - خانه - غار عليه - أوقده من الغيظ.

١٨. "فلان دنس الثياب": أي خبيث الفعل والمذهب - بخيل - مصاب بالجرب - واقع في ورطة.

١٩. "ترِبَتْ يداه": خاف وارتعش - مات - افتقر - عمل بمشقة.

٢٠. "ألقمَهُ الحجرَ": أفحمه - جوَّعه - سبَّه - ضربه.

الأجوبة الصحيحة

١. "ركب ذنب الريح": سَبَق فلم يدرَك. ويقال أيضاً "ركب جناحي النعامة" وهو مثل يضرب للسرعة والعجلة.

٢. "تفرقت جرذان بيته": قلَّ الطعام عنده وافتقر.

٣. "لعِقَ إصبعَه": ماتٍ. ويقال في هذا المعنى أيضاً "ضحا ظلُّه" وهو من قول العرب "شجرة ضاحية" أي لا ظل لها.

٤. "شقَّ العصا": خالف جماعته. العصا: الجماعة. "انشقَّت عصا القوم": وقع الخلاف بينهم. "قرع له العصا": نبَّهه.

٥. "مرَّ ولم يلوِ على شيء": لم يقف ولم ينتظر. "لوّى أعناق الرجال": غلبهم.

٦. "هو في خَفْض من العيش": أي في لين وسعة.

٧. "طار غُرابه": شاب. "أرض لا يطير غرابها" أي خصبة.

٨. "قطع الله دابرهم": استأصلهم وقطع آخر من تبقى منهم. الدابر: الأصل.

٩. "أُسقِط في يده": ندم. أيضاً: زلَّ وأخطأ وتحيَّر.

١٠. "خلع عِذاره": اتبع هواه وانهمك في الغي وصار يقول ويفعل ولا يبالي بشيء، كالدابة بلا رسن. العذار: الحياء، وما سال من اللجام على خد الفرس.

١١. "هذا غَيْض من فَيْض": أي قليل من كثير.

١٢. "هو نُهْزَة المختلِس": أي صيد لكل أحد.

١٣. "مِلْحه على ركبتيه": لا وفاء له، أو هو كثير الخصومات. ويقال أيضاً "ملحه على ذيله" أي انه ناكر الجميل.

١٤. "نبض نابضُه": هاج غضبه. النابض: العصب.

١٥. "ابيضَّ وجهه": فعل فعلا يُحمد. "اسودّ وجهه": فعل فعلا يلام عليه.

١٦. "أزرق العين": مثل يضرب للعدوّ. ويقال في هذا المعنى أيضاً "هو أسود الكبد" و"هم صُهْب السبال."

١٧. "أوغر صدرَه": أوقده من الغيظ.

١٨. "فلان دنس الثياب": أي خبيث الفعل والمذهب. و"طاهر الثياب" أي طاهر النفس منزَّه عن العيب.

١٩. "تَرِبَتْ يداه": افتقر. "تربت يداك!" دعاء، أي لا أصبتَ خيراً وصار في يديك تراب مما تؤمل.

٢٠. "ألقَمَهُ الحجر": أفحمه، أسكته عند الخصام.

المستوى

١٧ - ٢٠: ممتاز

١٣ - ١٦: جيد جداً

٩ - ١٢: مقبول

أفضل الرّسائل يكتبها الوحي

كلمات حكيمة من كاتب خبير

نحن، الاشخاص الخجولين، نحتاج الى كتابة رسالة بين الحين والآخر والا ننوي ونختفي من الوجود. هذا صحيح. انني اتكلم كشخص يحب الاتصال بالناس هاتفيا والتحدث معهم. الهاتف بالنسبة الى الخجول ضرورة كما هي شمس هاواي لشهر فبراير (شباط). انه يحل مشكلة مستعصية ومع ذلك فالرسالة تفي بالغرض وبطريقة أفضل.

الرسالة هدية لطيفة مصنوعة باليد، موضوعة داخل غلاف وليس فيها فاتورة للدفع. ونطرق بواسطتها درب صديقة عائدة الى منزلها مشيا مجهدة من عناء يوم عصيب أمضته في معالجة مشكلات الناس، وستساعدها كلمات الرسالة في التخفيف عنها. ولا تحتاج كلماتها الى أن تكون خالدة بل يكفي أن تكون صادقة. وسيكون في استطاعتها ان تقرأ كلماتها مرتين وتعيد قراءتها في الغد. تقول الكلمات: "صديقتي انت انسانة اهتم بها

Condensed from an advertisement by the International Paper Company,
© 1987 by International Paper Co. New York, N.Y.

وافكر فيها دائما." وكلما أعادت قراءتها ستبتسم.

نحتاج الى الكتابة والا لن يعرفنا أحد بل سيحتفظ الآخرون لنا بانطباع مبهم "كانسان لطيف" لاننا صراحة لا نتميز بالتعبير والمحادثة ونفتقر الى الجرأة لنرفع وجوهنا الى الامام ونقول: "هاي. انا فلان وعلان. دعني اخبرك كيف امضيت اسبوعي." بل نحن غالبا ما نقول: "نعم" او "حقا." ويبتسم الناس ويتطلعون خلفنا لعلهم يصادفون شخصا آخر يتحدثون اليه.

الخلاصة، أن الخجول يجلس ليكتب رسالة يعرّف بها نفسه لشخص آخر يلتقيه على صفحة الرسالة ويتحدث اليه بحرية وانطلاق ويشعره بقربه على رغم المسافة التي تفصلهما. يكتبها ليبرهن فيها أنه ليس شخصا نكرة مغفلا بل محبوب، وفي امكانه أن يعبر عن أحاسيسه ومشاعره الروحية.

الخطوة الاولى لكتابة الرسائل تكون في التغلب على الشعور بالذنب لعدم الكتابة. انت لست مدينا لاحد بكتابة رسالة. الرسائل هي بمثابة هدايا يرسلها الانسان، والشعور بالخجل الشديد عندما تصادف رسالة مهملة لم يرد عليها بعد يزيد من صعوبة امساك القلم من جديد، وفي النهاية ستكتب رسالة جافة خالية من المرح تقول فيها: "أشعر بتعاسة لعدم الرد على رسالتك ولكنني كنت مشغولا جداً الخ..." انسَ هذا الامر. بعض الرسائل الزامي مثل رسائل "اشكرك على الهدية العظيمة،" او "آسف أشد الاسف لوفاة العزيز مازن."

عليك بكتابة هذه الرسائل بانتظام ان انت رغبت في الاحتفاظ باصدقائك. لا تهتم لبقية الرسائل، ما عدا رسائل الغرام طبعا، فعندما يكتب حبيبك الصادق "عزيزتي، نور حياتي وفرح قلبي..." فمن الضروري ان تبادليه عاطفته وتردي على رسالته.

دور القريحة - بعض أفضل الرسائل يدبج على عجل وفي ومضة وحي. لذلك حافظوا على أدوات الكتابة في مكان معين حيث تستطيعون الجلوس لدقائق قليلة وتكتبون مثل: "عزيزي باسم، انا اكتب مقالة وقد بلغت وسطها، وها انا اتوقف لاكتب اليك سطرا. بلّغ سلامي الى حبيبتك وارسل الي اخبارك يا صديقي."

ضع جميع أدوات الكتابة من مغلفات وطوابع ودفتر عناوين في درج خاص لتستطيع الكتابة بسرعة عندما تجود عليك القريحة بالافكار. اوراق الكتابة البيضاء من قياس ٢٠ سنتم × ٢٨ سنتم لا تصلح للرسائل بسبب كبر حجمها خصوصا عندما تجف القريحة فتصبح الرسالة عندئذ فارغة بعض الشيء. لذلك من الافضل استعمال الاوراق الاصغر حجما لتكتب بحماسة. استعمل قلم حبر رفيعاً ويمكنك استخدام آلة كاتبة مريحة او برنامج "معالجة نصوص" ودياً في الدماغ الالكتروني أو أي شيء يبدو سهل الاستعمال.

اجلس لبضع دقائق وامامك صفحة بيضاء واسمح لصديقك بان يحضر الى ذهنك. تذكر آخر مرة التقيتما وكيف كان شكله وما قلته وربما ما لم تقله. وعندما

يصبح صديقك حقيقة ماثلة في ذهنك ابدأ الكتابة على الفور.

اولا: اكتب السلام والتحيات: "عزيزي فلان." ثم خذ نفساً عميقاً وتابع بجملة اخبارية بسيطة التركيب مفيدة، اتبعها بجملة ثانية وثالثة كأنك تتحدث معه. لا تفكر في الصرف والنحو ولا بالاسلوب، أخبره فقط ما عندك من أمور جديدة. أين ذهبت ومن رأيت؟ وماذا قالوا؟ وما هو رأيك؟

اذا كنت تجهل من اين تبدأ، فابدأ بالحاضر مثلا: "انا اجلس الى طاولة المطبخ صباح يوم سبت ماطر. كل من في البيت غادره والمنزل هادىء..." دع الرسالة تنساب.

الرسالة هي تقدير لشخص ما يحبك لاسباب مختلفة لا تمت الى الذكاء بصلة لذلك استرخِ وانت تكتبها.

أخبار الغد - لا تهتم للشكل بل للمضمون. انها ليست رسالة فصلية علمية. عندما تنتهي من فقرة ابدأ فقرة جديدة. يمكنك الانتقال من بضعة أسطر عن حال الدراسة او العمل الى خناقة مع والدتك ثم الى ذكريات عطلة جميلة امضيتها في الخارج، ومنها الى احوال البلد. كلما كتبت اكثر اصبحت العملية اسهل. وعندما تكتب الى صديق عزيز جداً عليك تصبح العملية سهلة مثل قيادة السيارة حيث تحتاج الى ضغط بسيط على دواسة البنزين لتنطلق.

لا تمزق الصفحة وتعيد كتابتها اذا ارتكبت خطأ املائياً بل حاول ايجاد مخرج من المأزق. لا بأس من ارتكاب بعض الاخطاء ولكن اندفع بسرعة ودع الرسالة تكتمل وتنضج على مهل وأكتب باحساس وعاطفة كل ما يجول في خاطرك من غضب واضطراب وانفعال وتشويش وحب. أكتبه كله على الورق. فالكتابة هي وسيلة لاكتشاف النفس. ودائما عندما تصل الى نهاية الرسالة وتنهيها بـ:"واسلم الى صديقك الى الابد" او "قبلات واشواق" تكتشف شيئا جديدا لم تكن تعرفه عندما بدأت الرسالة بقولك: "عزيزي باسم."

ربما سيضع صديقك رسالتك جانبا ويقرأها من جديد بعد سنوات قليلة. وسيجدها أفضل بمرور الزمن.

بعد اربعين سنة سيجدها أحفاد صديقك مخبأة في صندوق في العلية وسيقرأونها كذكرى طيبة من الماضي تعود الى الثمانينات من القرن العشرين، تعطيهم فكرة واضحة وصاعقة عن الحياة في هذه الفترة الزمنية. وتكون أنت خلقت وابدعت قطعة ادبية وفنية من سطور بسيطة تخبر فيها اين ذهبت ومن شاهدت وماذا قلت. سيتحسس هؤلاء الاطفال بقلوبهم انسانية عصرنا.

لا يسعك ان ترفع الهاتف وتطلب جيل المستقبل لتخبره عن حاضرنا ولكن في امكانك ان تكتب رسالة اليوم ليقرأها جيل المستقبل.

غاريسون كايلور

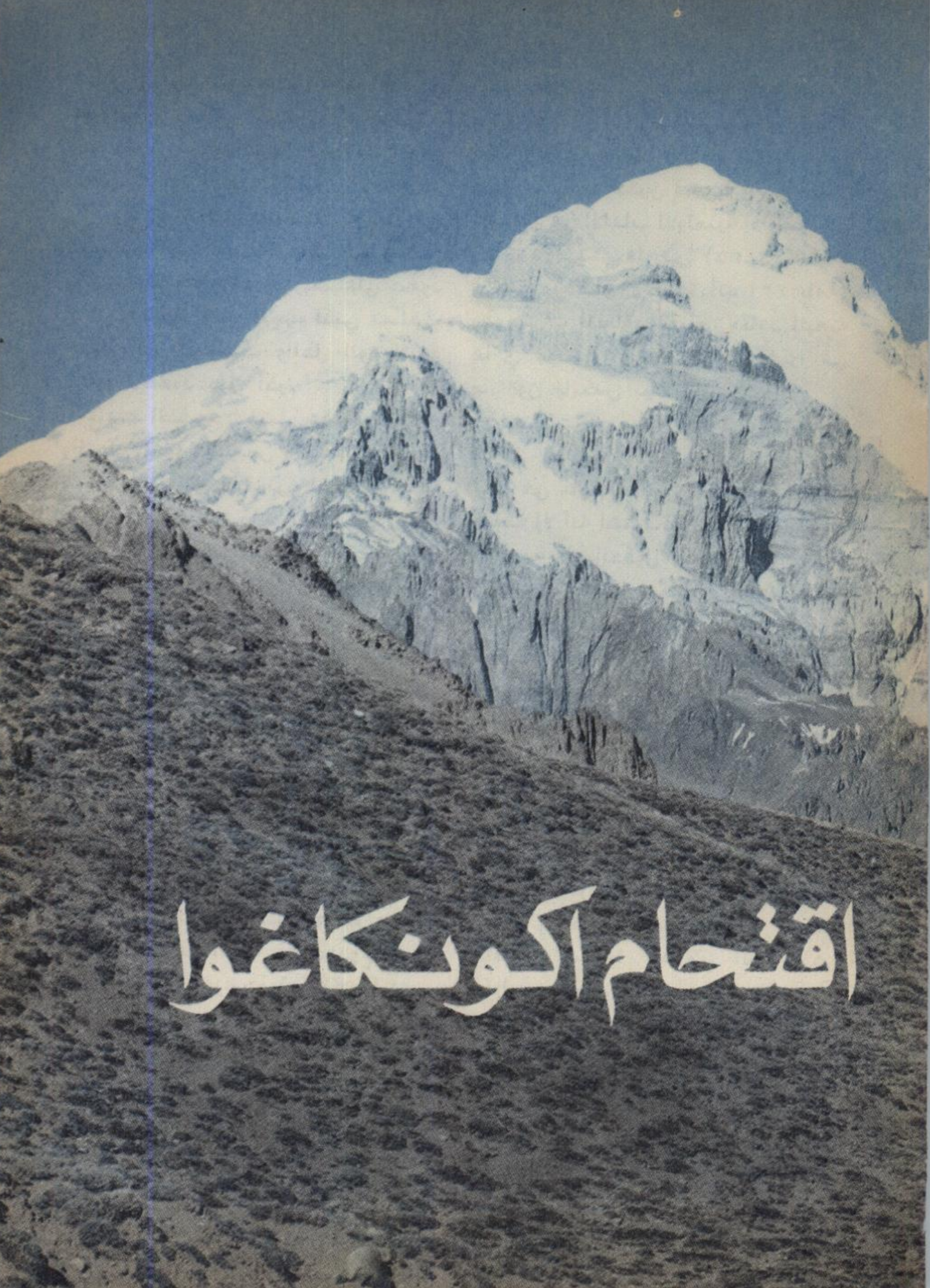
في الظلام نرى احياناً ما نريد رؤيته. ر.ا.

ظل هذا الصحافي سنوات يسعى الى هدف مجهول، الى أن وجده على ارتفاع ٧٠٠٠ متر

اني معلق بأطراف أصابعي بحافة صخرة تعلو ٧٠٠٠ متر عن سطح البحر. تبحث قدمي عن ثغرة في الصخر، وأخيراً تلتقط نتوءاً صغيراً. أتنفس ثماني مرات ثم أندفع. ترتفع يدي إلى صخرة أخرى وتعثر على ما تتمسك به.

في مكان ما فوق رأسي تسمو قمة جبل أكونكاغوا. يبلغ ارتفاعه ٧٠٢١ متراً، وهو أعلى جبل في نصف الكرة الغربي. تتكاثر سحب العواصف. إنها الخامسة بعد الظهر، وفي وقت قصير ستتدنى الحرارة إلى ٣٠ درجة مئوية تحت الصفر. لم آكل منذ ثلاثة أيام. أصابني الجفاف. يفتقر دماغي الى الأوكسيجين ويكاد يتوقف عن العمل. في الثلوج على القمة جثة أرجنتيني تجلّد بعد وصوله قبل بضعة أيام. ولقد توفي أربعة متسلقين آخرين على الجبل في الشهر الماضي.

لم أتسلق جبلا في حياتي. والواقع أني أخاف الأماكن المرتفعة. فماذا أفعل هنا؟ في العام الذي سبق هذه المغامرة بدأت أدرك أن التصميم والطموح لا يقودان دوماً إلى السلّم الصحيح. كل


اقتحام اكونكاغوا

صباح كنت أرتدي بذلتي بجهد وأحمل حقيبتي إلى عملي المرموق، لأموت قليلا. كنت رئيس تحرير مجلة "نيوزويك"، وهو منصب حسدني عليه الآخرون إلا أنه لم يكن يعنيني، اذ وجدت متعة ضئيلة في ترؤس مؤسسة كبيرة. كنت في شبابي متطوعاً في البحرية وتدربت على صعود الاعالي مهما كلف الأمر. لكني تسلقت الجبل غير المناسب والحل الوحيد هو النزول وصعود جبل آخر.

أردت الخضوع لاختبار عقلي وجسدي والنجاح وفق مقاييس واضحة وثابتة لا تعتمد على آراء الآخرين. لو كان الوقت مبكراً لذهبت الى ما وراء البحار، ولكن هناك ولداي ومسؤولياتي، وفرصة شهر لتسلق هذا الجبل فكرة ممتازة.

يقع أكونكاغوا (الحارس الحجري) في جبال الأنديز الجنوبية ويبعد ألف كيلومتر عن شمال غرب بوينس أيرس بالارجنتين. وهو بالنسبة إلى المتسلقين المحترفين امتحان للقدرة على الاحتمال أكثر منه للبراعة. لكن غياب المشاكل التقنية القاسية يخفي خطر العلو الشاهق في أكونكاغوا وطقسه المتقلب. وفي مدفن جماعي قرب الجبل ترى ٦٠ شاهدة قبر للمتسلقين الذين يرقدون هناك ويفوق عددهم الحقيقي المئة، أي مجموع الذين قضوا على جبل أفرست وقمة K2 معاً (★).

غرباء في الصقيع - إلتقت بعثتنا المؤلفة من ١٢ متسلقاً وأربعة مرشدين في فبراير (شباط) ١٩٨٧ في مندوزا، وهي بلدة شرق الانديز. ثم انطلقنا في حافلة الى بونتي ديل أنكا عند أسفل الجبل. من أعضاء مجموعتنا رالف غورتن (٣١ عاماً) الذي يمارس تسلق الجبال منذ ١٩٧٩، ومايك لارابي (٥٣ عاماً) الذي ربح ميداليتين ذهبيتين في سباق الميدان في الالعاب الاولمبية بطوكيو عام ١٩٦٤، وميتش فلورس (٣٥ عاماً) وهو رياضي متحمس، وغايب باب (٣٣ عاماً) وهو مدرب لتسلق الجبال، وقائد البعثة هاري جونسون الذي اشترك أخيراً في ماراثون بايكس بيك في كولورادو.

اعتقدت أني سأجاري، على الاقل، آرت شولتز الاشيب وكيم بالدوين الناعمة. آرت، في عامه الستين، هو أكبر عضو في البعثة إلا أنه اشترك في مباريات التزلج العالمية عبر الحقول. وكيم؟ أحرزت فوزاً في سباق "سيل بيتش" الثلاثي في كاليفورنيا. ترى أهذا هو المكان المناسب لعدّاء وئيد في عامه الثاني والاربعين؟

وضبت صرتي تلك الليلة. بلغ وزنها ٤١ كيلوغراماً ما عدا الخيمة والطعام والموقد وغيرها من العدة التي سأحملها. عضّت الأحزمة كتفيّ وكدت أفقد توازني.

نقلتنا شاحنة في الصباح التالي الى مرج عالٍ تزينه الازهار البرية والجياد الراعية. حملت حزمتي بجهد ولحقت بالآخرين وسلكنا الطريق الوعرة في خطوات واسعة.

بدت فوق رؤوسنا نتوءات مخططة وهياكل صخرية هائلة جاثمة فوق السلاسل الجبلية التي تعلو ٤٣٠٠ متر.

(★) جبل افرست في سلسلة حملايا بين النيبال والتيبت هو أعلى جبال العالم. وقمة K2 (أو غودوين أوستن) قرب كشمير هي ثاني أعلى جبال العالم.

© 1987 by William Broyles, Jr. Condensed from Esquire (June '87), New York, N.Y.
Photos: James Wickwire; inset: William Broyles, Jr.

الهضاب غنية بالحديد، والحقول الصخرية زاخرة بالنحاس. التمسنا طريقنا مستندين الى صوت الريح العاصف في الوادي. فجأة رشقتنا عاصفة بالبَرَد. وخلال ١٥ دقيقة تدنت الحرارة ٢٢ درجة. أخيراً وصلنا الى واد تغطيه بقايا العشب الجاف. لجأنا تحت الصخور، غرباء متماسكين يبحثون عن الدفء.

وقت الاستسلام - عنفت العاصفة في اليوم التالي ونقلت تحذيرها عبر الجبل: ابتعدوا. حملت الريح سحباً من الغبار أصابتنا بالسعال وحجبت أنظارنا. سلكنا ممرات صخرية ضيقة ملتصقين بالصخور. ومن خلال ثغرات بين قمم الهضاب لمحت صورة هائلة غامضة. بعد ظهر ذلك اليوم ظهرت أمامنا بلازا دي مولاس، محطتنا المركزية وهي افريزان يعلوان أكثر من ٤٣٠٠ متر فوق سطح البحر. لقد سلكنا ١٥٠٠ متر عمودياً من بونتي ديل انكا وعلينا قطع ٢٧٠٠ متر أخرى.

سألت هاري: "أين الجبل؟"

أجاب مشيراً الى الوراء: "إنك في أسفله." نظرت فشاهدته هناك متصاعداً فوقي، طبقة فوق طبقة من الجروف والصخور. اضطررت الى أن أميل الى الوراء لأرى قمته.

تعشينا المعكرونة لكني واجهت صعوبة في الاكل. كنت في المراحل الاولى من دوار المرتفعات. فوق ٤٣٠٠ متر يحتوي الهواء على نصف كمية الأوكسيجين الموجودة عند سطح البحر، وتضعف قدرة الجسم على تنشق هذا الأوكسيجين. ومن الأعراض الشائعة ألم في الرأس وصعوبة في التنفس وفقدان التوازن وانعدام الشهية وخفقان سريع في القلب وغثيان وأرق وجفاف وخرق وضعف ذاكرة لأوقات قصيرة. كنت مصاباً بهذه الأعراض جميعها.

بعد فترة يتأقلم معظم المتسلقين مع العلو الشاهق، لهذا السبب يكون تسلق المرتفعات بطيئاً وحذراً. لكن العلو قد يقتل المتسلقين الذين يعجزون عن التأقلم. فارتفاع ضغط الدم وانخفاض نسبة الأوكسيجين وسرعة خفقان القلب، مجتمعة، تدفع البلازما من جدران الأوعية الدموية الى الرئتين والدماغ. الاستسقاء الرئوي يملأ الرئتين بالسائل، وإن لم تسرع الضحية إلى الهبوط فانها "تغرق."

تلك الليلة اشتدت العواصف. كنت مصاباً بدوار وغثيان، وأعترف بأني شعرت بالخوف فقررت العودة في الصباح الباكر. يا لها من فكرة مهدئة! بعد ذلك غضبت من نفسي، فأنا لم أعتد الاستسلام. ومع الفجر كنت أغط في النوم، وحين استيقظت كانت الشمس أدفأت خيمتي.

بيتهوفن على القمة - في اليوم الرابع بعد مغادرتنا بونتي ديل انكا بدأنا صعود نيدو دي كوندور (عش النسور) موقعنا التالي الذي يعلو ٥٥٠٠ متر. سنخبىء أمتعتنا في نيدو ونعود الى المخيم المركزي للاستراحة والتأقلم قبل التسلق النهائي. انطلقت القافلة صعوداً متبعة طريقة سير منتظمة: خطوة فنفس، خطوة فنفس.

بسبب توقفي المتكرر سبقني المتسلقون الاشداء. أردت اللحاق بهم

فأجهدت نفسي، وذاك خطأي. لا تتسابق مع المتسلقين الآخرين، بل مع نفسك والجبل.

لحقت بالآخرين وتسلقنا مسافة ٦٠٠ متر إلى حقل ثلجي. كنت مرهقاً وأصابني غثيان المرتفعات. تطلبت كل خطوة جهداً هائلا. كنت أتنفس مرة ومرتين وثلاث مرات ثم أركز مقدار المستطاع وأرفع قدمي ثم أثبتها. أخيراً وصلت الى نيدو دي كوندور وانهارت قواي. نظر هاري الي وطلب مني العودة الى المخيم المركزي. عليّ الهبوط لأحصل على كمية أكبر من الأوكسيجين لإشباع دماغي وجسدي.

الحقيقة أن دماغي بات موصداً. ولدى عودتي الى بلازا دي مولاس تلك الليلة حاولت سرد قصة على العشاء لكني لم أتمكن من تذكر نهايتها. أصبح عقلي غريباً عني.

خرجت أتمشى تحت النجوم وتقيأت كل ما أكلته ذاك اليوم، ثم غرقت في نوم مريح من دون أحلام. سكنت الريح. لعل الجبل سيسمح لنا أخيراً بأن نتسلقه.

في اليوم التالي غادر الجبل ثلاثة من مجموعتنا وأصيب آخرون بالمرض. أوينا الى المخيم مدة يومين.

في اليوم السابع قررنا نقل المخيم الى نيدو. من هناك نتسلق الى مخيم برلين ومنه نحاول الوصول الى القمة. بدا الصباح صافياً وبارداً ونحن نجهز أمتعتنا. وإضافة الى مزيد من الثياب والطعام وأعمدة الخيم، حملت اشرطة تسجيل تحت حزامي: بروس سبرنغستين وبودي هولي للمسالك الوعرة، موزار وهاندل للمراحل التأملية، فاغنر للمواقف المثيرة والمفاجئة، بيتهوفن للقمة.

"سوف أنجح!" - بعد ساعة من التسلق اغتظت من حمولتي ومن كل غرام في الحزمة. ولدى وصولنا الى حوض ثلجي قاحل في ظل القمة ثبَّت أوائل المتسلقين من جماعتنا الخيم. وحين تسللنا داخل أكياس النوم كانت الحرارة ٤٠ درجة مئوية تحت الصفر. كنت أشعر بالجبل خارج خيمتي، قريباً جداً وكأن أحداً يقف أمامي محدقاً إلي.

في اليوم التالي بعد تسلق شديد الانحدار وصلنا الى مخيم برلين، وهو مجموعة حقيرة من الاكواخ القديمة. أرغمت نفسي على تناول قليل من حساء البازيلا ثم استلقيت قليلا. أصابني الغثيان.

"هل ستكمل؟" سألني هاري عمداً، "أم أرسلك الى المخيم السفلي؟"

- لا أدري. ولكن اذا تمكنت من أكل بعض دقيق الشوفان في الصباح فسأبقى.

في تلك الليلة رددت لنفسي: "سوف أنجح."

استيقظنا في الرابعة صباحاً. كان الهواء بارداً ولاذعاً. حاولت تناول بعض دقيق الشوفان لكني اضطررت إلى مضغ كل لقمة ثماني مرات أو تسع قبل بلعها. شعرت بمعدتي تحتج.

مع بزوغ الفجر كنا نتسلق الطريق المتعرجة المؤدية الى كوخ "انديبندنسيا" الذي يرتفع ٦٤٠٠ متر. وتخلفت عن الآخرين. في التاسعة وصلت

الكاتب يصل الى مخيم برلين على ارتفاع٥٧٩٠ متراً.

الى الكوخ الصغير، وهو في شكل "٨" ومثقوب في سقفه. استلقيت على الصخور وحاولت التقيؤ. لقد حافظت على دقيق الشوفان طويلا في جوفي. ثقل رزمتي لا يطاق. خبأت آلة التسجيل والاشرطة تحت الصخور. أنا لم أتمكن في أي حال من سماع الموسيقى، فرأسي لا يحتمل الضجة. لطالما كدست أشياء في حياتي. والآن تورطت في مغامرة لن تنقذني منها كل تلك الاشياء المكدسة.

قطعنا حقلا ثلجياً فوق انديبندنسيا. إنقطع الممر الوعر. إنني في أسفل كاناليتا.

إنه آخر الحواجز، نهر من الركام المتفتت والجلاميد يمتد مرتفعاً أكثر من ٣٠٠ متر. في وسطه تراءى لي ممر بسيط. ورحت أغرز طرف قدمي باحثاً عن موطىء. وتدحرجت حجار فوقي. وفيما أنا أراقب ذلك زلت قدمي وبدأت أنزلق. ضاعت القمة بين الغيوم وأصابني الذعر.

"النجدة، انني تائه!"

لكن الارهاق والجفاف أضعفا صوتي واختطفته الريح. لن ينقذني أحد. كنت مسؤولا عن نفسي. وهنت إرادتي ورغبت في النزول. فالطعام والحمام الساخن وأكياس النوم متوافرة في الأسفل، لكني عاجز عن العودة. كانت فكرة "فوق" مغرية جداً وأبقت قدميّ متحركتين ويديّ ممتدتين.

ثابرت على تسلق الجرف ملتقطاً أنفاسي بين الصخور. على ارتفاع ٦٩٥٠ متراً ظهر حذاء أمامي. إنه هاري.

قال: "أظن من الأفضل أن تنزل."

هززت رأسي. وخلال دقيقة قوّم هاري الموقف. لقد تأخرنا وبدأت الغيوم تتلبد وعلينا النزول. لكني أصبحت قريباً، قريباً جداً.

قال هاري: "هيا بنا." واتجه الى فوق. تنفست باعتناء ثماني مرات وتمسكت بانتباه واندفعت. ثم أعدت الكرة. مضت ساعة. أخيراً وقفت الى جانب هاري. كان هناك نتوء فوق رأسي.

"هناك،" أشار هاري.

دفعت جسدي الى حافة أخرى واستلقيت ملتقطاً أنفاسي. نظرت حولي باحثاً عن موطىء آخر للصعود. ولكن لم يكن هناك من صعود.

إنني على القمة!

ابتعدت الغيوم وباتت السماء زرقاء. إنني فوق قمة نصف الكرة الغربي، وربما

Photo: William Broyles, Jr.

في تلك اللحظة أعلى من أي شخص على سطح الارض. لقد توقعت ظهوراً غريباً أو لحظة سحرية في خفايا الانسان. لم يطرأ أي من هذه الافكار على ذهني. والحقيقة أنني لم أفكر في شيء قط.

إنطلقت في تسلقي من المراعي الخضراء الحية بخطوات نشيطة وعقل جلي. لكني أنهيه الآن بجسد ضعيف ورئتين تبحثان عن الهواء وعقل خرف. كنت أسعى الى استعادة أيام شبابي فإذ بي أصبح رجلا عجوزاً. لن أتريث، أريد النزول.

قلت: "لنذهب." بقيت فوق القمة عشر دقائق. الهبوط سهل. نزلت الى انديبندنسيا ثم أكملت الى المخيم في برلين. وحين نهضت في الصباح التالي شعرت بصفاء ذهن وبقوة وجوع. كنت مرهقاً ولكن منتعشاً. وكان ميتش وكيم مستلقيين في كيسي النوم ومستيقظين.

قال ميتش: "لقد نجحنا."

إبتسمنا. لم يعد من كلمات أخرى تقال.

لماذا فعلتُ ذلك؟ يجيب عني جورج مالوري الذي اشتهر بتسلقه جبل أفرست: "لأن الدافع كان موجوداً." وهو كتب عن تجربته: "شيء ما داخل الانسان يجيب تحدي هذا الجبل وينطلق لمواجهته. إنه صراع الحياة نحو الأعلى دائماً. ما نناله من هذه المغامرة هو الفرح المطلق."

لكن الفرح وصف شاذ للمحنة التي عانيتها. ولكن هذا ما شعرت به: فرح الانجاز والامتحان، فرح البقاء حياً. جميع هموم الحياة وتعقيداتها تقهقرت في الوادي السحيق.

لقد بلغت قمة الجبل.

وليم برويلز

قصة قديمة!

تأخر الولد في الوصول الى البيت، وشرح لامه السبب قائلا: "كانت هناك امرأة تفتش عن قطعة نقود أضاعتها."

فقالت أمه: "ولكونك ولداً صالحاً ساعدتها في التفتيش عنها. اليس كذلك؟"

أجاب الولد: "لا، بل انني دست القطعة وانتظرت الى أن انصرفت المرأة."

م.و.

يوم له ويوم عليه

قالت احدى المعجبات لمحامي الدفاع بعدما نجح في اطلاق موكله: "لقد كنت مدهشاً في دفاعك الرائع."

فأجابها: "شكراً، ولو كانت مرافعتي لمصلحة خصم موكلي لكانت أكثر إقناعاً ولازدادت دهشتك."

س.أ.

ابن الحفيد

سُئلت سيدة عن شعورها بعد ولادة ابن حفيدها فأجابت: "بدا الأمر رائعاً، الى أن أدركت فجأة أني أصبحت أماً لجدّ."

ر.ر.

جراثيم العطلات

درجت وزوجتي وابنتنا على الهرب من المدينة وقضاء عطلة نهاية الاسبوع في الجبال القريبة. وكنا من حين الى آخر نتجاهل احتجاج ابنتنا فنبقى في المدينة لمشاهدة فيلم سينمائي او مسرحية.

ولكن في المرة الاخيرة عندما أعلنا عزمنا البقاء في المدينة كانت لابنتنا حجة جديدة، اذ لوحت لنا بموسوعتها وقالت: "اذا قرأتما هذا فلن تبقيا هنا دقيقة أخرى."

ثم قرأت علينا: "هناك اثنتا عشرة جرثومة في المتر المكعب من هواء الجبال و٨٨ ألفاً في هواء المدينة وأربعة ملايين في الاماكن المقفلة كالمسارح."

فأسرعنا الى الجبال.

أ.ر.

لفتة منعشة

مضت ثلاث ساعات حارة وأنا أوجه السير في نقطة تقاطع مزدحمة. أخذ العرق يتصبب مني وينساب على وجهي وعيني وبدوت في غاية الارهاق. وفيما أنا منهمك في مهمتي اذا بسيارة تبطىء بقربي، وانحنت فتاة صغيرة من نافذتها وناولتني قنينة صودا مبردة. ثم انطلقت السيارة فلم أتمكن من التفوه بكلمة شكر. لكنني لن أنسى تلك الابتسامة البريئة في الوجه الصغير.

أ.ب.

اقتصاد منزلي

وافق رجل على أن تقص زوجته شعره عملا بمبدأ الاقتصاد. وهي اعتادت قص شعور الاولاد، لكنه ظل قلقاً.

جلس في الكرسي متوتر الاعصاب وأخذ يقرأ في مجلة وهو ينصت الى صوت المقص. وكان على وشك أن يقلب الصفحة عندما تحقق أعظم مخاوفه اذ قالت له زوجته: "لا تقلب الصفحة يا عزيزي، فأنا لم أنته من قراءتها."

ج.م.

طوال ثمانية آلاف سنة اعتنى الانسان بشجرة الزيتون التي توفر له الطعام والنور والطاقة والرجاء

شجرة التاريخ

منذ رجعت الحمامة الى فلك سيدنا نوح حاملة غصن الزيتون، وشجرة الزيتون ترمز الى الامل. فهذه الشجرة التاريخية الصامدة التي تنمو في معظم أنحاء أوروبا والشرق الاوسط لا تزال رمز أمل ورسالة محبة وسلام. وقد حرَّم القانون الشرقي القديم اتلاف أي شجرة زيتون مثمرة وإن تكن للاعداء.

ان شجرة الزيتون(١) التي انبثقت من شجيرة برية في أطراف الصحارى الفارسية، تنتمي الى عائلة تضم عشرين نوعاً من الاشجار الدائمة الاخضرار. زرعت في أول عهدها قبل نحو ٨٠٠٠ سنة في المناطق السورية والفارسية في الشرق

(١) Olea europaea

David York / The Stock Shop

الاوسط. وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم مقروناً بالتجلة والاحترام. ومن ثم امتدت غرباً الى شواطىء المتوسط. وأصبحت تلك المنطقة موطنها، خصوصاً ايطاليا واسبانيا واليونان، ولا تزال كذلك الى اليوم.

الشتاء الماطر والصيف الجاف الحار في منطقة المتوسط يلائمان شجرة الزيتون. هنا تضرب جذورها القوية في التربة الكلسية الرملية أو التربة الثقيلة القليلة التهوئة التي تكيّفت معها.

تبدو الشجرة خالدة تتحدى الفناء. وقد كتب الاديب الروماني بليني الاكبر عن بستان زيتون بقي مثمراً بعد مضي سبعة قرون. وفي فلسطين أشجار ترجع الى ٤٠٠٠ سنة.

ان قدم هذه الاشجار يفسِّر ضخامة جذوعها. وهناك شجرة عمرها ٧٠٠ سنة بلغ محيط جذعها سبعة أمتار. وقد يبلغ علو شجرة الزيتون خمسة عشر متراً، لكنها تشذب الى نصف علوها وأقلّ لزيادة انتاجها.

أما خشب الزيتون فقاس وقوي يضرب لونه الى الاصفرار وتختلط فيه عروق بنية أو سوداء. ويقدِّره النجارون وصانعو الاثاث كثيراً. وقد حرص عليه الرومان فخظروا حرقه.

ذهب سائل - أول بستان زيتون رأيته ترك في نفسي أثراً لا يمحى. كان في فلورنسا بايطاليا. الاوراق مستطيلة، سطحها أخضر زيتوني باهت اما قفاها فبدا كأنه رُشّ بطلاء فضي لامع. واذ نظرت الى البستان من قمة تلة هب نسيم طيَّر الاوراق فظهرت الاشجار كأنها مغطاة بغشاء شفاف أضفى على الطبيعة سحراً حالماً.

عادة، لا تأتي شجرة الزيتون بثمر قبل ثماني سنوات. تزهر في الربيع. وبعد نحو أسبوعين يسقط الزهر. وقبل أن تكون حبة الزيتون اكتسبت اللون الاخضر المكتمل ونضجت، تقطف باليد بعناية.

بعد القطف من الشجر مباشرة يكون طعم الحبة مراً فلا تصلح للأكل. لذلك تعالج الحبات بطريقة تنزع منها المادة المرة التي تدعى "أولوروبين." ويتم ذلك بنقعها في الماء مضافاً اليه الملح وقلي البوتاس.

هناك الزيتون الاسود الكبير اللذيذ. ومن الانواع الاكثر شهرة الزيتون الاسباني الاخضر الذي نزعت منه النواة وحشي بالفلفل الاحمر الحلو. ويبلغ عدد أنواع الزيتون نحو مئة، تختلف في منشأها وطعمها وطريقة معالجتها وحتى في المحلول الذي تنقع فيه وتسوّق. ويتفق الخبراء على أن حب الزيتون المعالج بالطرق الصحيحة يجب أن يكون نضراً ذا رائحة شهية ولبّ مكتنز.

أما الزيت المستخرج من الحبوب فهو ذهب سائل وأغلى نتاج الشجرة. وقديماً كان الشرقيون ينيرون به مصابيحهم ويدهنون رؤوسهم وأجسادهم ويستعملونه كطعام ودواء. وكان الرومان يشحّمون به عجلات العربات والمركبات الحربية. وقد ساهم زيت الزيتون في جعل أثينا مهد الحضارة.

سعى الاغريق الى الحصول على القمح، فقايضوه بالزيت. ولشحن الزيت احتاجوا

الى تعبئته في خواب وجرار، والى سفن لنقله. فطورت أثينا خَزف الجرار الى فن رفيع وصناعة مزدهرة، وبنت السفن لشحنه. ولحماية اسطولها التجاري بنت سفناً حربية لمواكبته. وهكذا أصبحت أثينا دولة بحرية عظيمة.

الزيت العذري – هناك لوحات أثرية قديمة يظهر فيها الناس وهم يحملون عصياً طويلة لفرط الحَبّ من الشجر. ولا تزال هذه الطريقة متبعة الى يومنا. لكن الطرق الحديثة هي "تمشيط" الحبّ بواسطة آلات خشبية أو بلاستيكية شبيهة بالمدمّة(٢) وجمعه في شباك أو حصر بلاستيكية. بعد ذلك يفرز الحب ويؤخذ الى المعصرة حيث يُسحق ويُمد كعجين في "فطائر" من نايلون توضع بدورها في مكبس هيدروليكي يضغط السائل فيخرج الى برميل نابذ(٣) يفصل سائلا قاتماً عن الزيت الذهبي أو الاخضر. ثم يترك هذا الزيت لكي يصفو طبيعياً.

تختلف نكهة زيت الزيتون ولونه ورائحته تبعاً لنوع الشجرة ومكان نموها. فهناك زيوت ذهبية من اسبانيا واليونان وأخرى صفراء باهتة من فرنسا وزمرّدية قاتمة من ايطاليا، وتختلف نكهتها من اللذيذة الناعمة الى الفلفليّة ومن نكهة الفاكهة الى نكهة الجوز.

بعد العصر يصفى الزيت فتنزع منه الاوساخ وحامض الاوليـيك(٤) الزائـد فيصبح صافياً نقياً. وهناك مقدار قليل من الزيت لا يحتاج الى تصفية، يصنّف "عذرياً" (أو خضيراً) اذا كان لا يحتوي على أكثر من ٣،٣ في المئة من حامض الاولييك. وهناك الزيت "العذري الممتاز" وهو الاجود ولا تزيد نسبة الحامض فيه على واحـد في المئة. ومن الـزيت "العذري" و"العذري الممتـاز" تزاد كميات قليلة الى الاصناف الاخرى النقية لتحسين نكهتها.

نكهة القِدَم – لماذا الطلب الكبير على هذا الزيت؟

زيت الزيتون هو من أفضل الاطعمة الصحية، وربما فاق الدهون غير المشبعة والواقع أن الاصابة بـأمراض القلب والاوعية الدموية منخفضة جداً لدى مستهلكي زيت الزيتون كمادة دهنية أساسية. لكن أفضل ميزات هذا الطعام الصحي أن طعمه لذيذ.

نشأت شجرة الزيتون مع الانسان فأشاعت فيه الطمأنينة الى غده ووفرت له النور والطعام. انها حقاً عالم كامل في ذاته.

في كتاب "خلية بروسبيرو"(٥) يشير الاديب البريطاني لورنس دوريل الى ذلك العالم: "إن رؤى منطقة البحر المتوسط والنخيل والنقوش والسبحات المذهّبة والأبطال الملتحين والفلاسفة والسفن وضوء القمر وكائنات الاساطير، تنبعث كلها في نكهة تلك الحبات من الزيتون الاسود الحامض اللذيذ اللاذع. تلك النكهة التي تعود الى أقدم العصور."

جاك دنتون سكوت

---

(٢) المدمّة خشبة ذات أسنان تسوّى بها الارض.

(٣) Centrifugal drum

(٤) Oleic acid

(٥) Prospero's Cell

الحاسة السابعة

إن لدينا وقتاً كافياً لنعيش ونحب

الاحساس بضيق الوقت يرهق الحياة قبل الأوان. والسبب أنه لا بد من نهاية، فيخيل الى المرء أنه "بلغ الذروة" في الخمسين أو الاربعين أو حتى العشرين. ذات مرة علّق سياسي أمريكي على مشاكل "ضيق الوقت" وخنقه الرجاء الانساني: "يعتقد معظم الناس أن على المرء التوقف عن العمل عندما يصبح مسناً، لكني أعتقد أن المرء يصبح مسناً لأنه توقف عن العمل."

يبقى عالمنا إنسانياً بفضل الذين يتمتعون بحاسة مختلفة للوقت. كتب الروائي البريطاني فورستر: "أكثر من أجلّ أولئك الذين يتصرفون كأنهم باقون وكأن المجتمع أبدي. علينا القبول بهذين الافتراضين لنترك بعض ثقوب التنفس مفتوحة للروح الانسانية."

أولئك الاشخاص يعملون وكأن الحياة أزلية، لذلك تشعر انسانيتهم العظيمة بتوافر الوقت للتفرغ للآخرين. تقرأ مواقفهم على وجوههم وفي أوضاعهم. فمن هو في تصرفك يستدير نحوك ويميل برأسه ويعيرك سمعه ويشرق عينيه.

يا للأعاجيب التي تنتج من ذاك الحضور. جميعنا يتذكر مناسبات خفف فيها الناس عنا بإعارتنا نصف ساعة من الاهتمام.

ان كون المرء "حاضراً" يعني وضع نفسه في تصرف الآخرين. الفيلسوف غابرييل مارسيل استعار الكلمة من رجال

المال الذين يتحدثون عن "الرصيد الحاضر" واستعملها في ميزة انسانية نادرة. طبّقها مارسيل على الاشخاص الذين "يفتحون اعتمادات" لغيرهم، وعلينا جميعاً أن نحذو حذوهم. على كل فرد أن يضع نفسه، وليس ما يملكه فقط، في متناول الغير.

قد يكون الحضور مختصراً، لكنه صادق في تهوئة الروح. في المسرحية الكوميدية "ليل أبنر" شخصية ماكرة لرجل يدعى "جونز الحاضر." كان دائماً في تصرف الجميع ولكن في مقابل ثمن. يقول لك أحد الاصدقاء: "اتصل بي متى تشاء، اني في تصرفك." ولكن هل سيكون غير متذمر في لحظاتك العصيبة؟ هل سيكون هناك ليفرح بثروتك من دون حسد؟

الكسالى والضجرون يملكون الوقت لكنهم يفتقرون إلى ما يقدمونه. أكثر الناس حضوراً هم المهمـون والأكثر انشغالا.

مهمون، أجل، إنما غير معتـدين بأنفسهم. يقول مارسيل ان الاشخاص الذين يثقلهم الغرور والثروة والشهادات الجامعية يمنعون الآخرين من دخول عالمهم الخاص وينغلقون على أنفسهم. وهو يسمي ذلك "تجعداً" و"هشاشة" اذ يصف أولئك الاشخاص الذين يتجعدون كأوراق الخريف الجافة.

لا شيء "يجعّد" الروح أسرع من وهم فوات الوقت. يخترق هذا الوهم حضارتنا. ويقال ان علماء الفيـزياء ينجـزون اختراعاتهم قبل بلوغهم الثلاثين. إن التجعد يجعلنا نساكاً. "ليس لدينا وقت،" فننطلق غير عابئين بالآخرين وبالمستقبل.

ذكرتُ أن الاحساس بالأزلية يشعرنا بتوافر الوقت، وقت التفرغ والابداع. لا شيء يبعث هذا الشعور أثبت من الايمان. يبدأ الأمر اختيارياً: "سأجد الوقت. لن أنغلق ولن أتجعد."

لا بد من إغلاق الابواب أحياناً والانفراد بأفكارنا وكتبنا وأرواحنا. فذوو الجوهر الداخلي فقط يفيدون الآخرين بالتفرغ لهم. المؤرخ البريطاني أرنولد توينبي دعا هذا التصرف "الانسحاب والعودة." نحن نتحول، في ساعات خاصة، أشخاصاً في تصرف الغير يعملون لافادتهم. بعدئذ نهبهم، ليس مما نملك بل مما نحن، في الصلاة والتأمل، في القراءة والتفكير، نسمع الاصوات الانسانية تذكّرنا بالأزلية.

ثم ننزع عن أبوابنا ملصق "من دون ازعاج" أو "ممنوع الدخول". وحين ندرك أن الحياة أبدية سنجد الوقت لنكون في متناول الآخرين ونبقي ثقوب التنفس مفتوحة للذات الانسانية.

مارتن مارتي

ميَّزت لغتنا بحكمة بين الوجهين المختلفين للانفراد بالنفس. فضمت كلمة "الوحدة" للتعبير عن ألم الانفراد، كما ضمت كلمة "الخلوة" للتعبير عن بهجة الانفراد.

ب.ت.

الأكل اللذيذ يخفِّفُ الوزن!

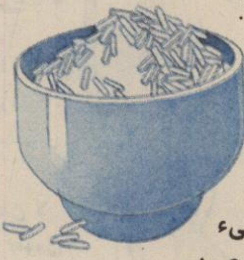
طريقة سهلة وآمنة تتبعونها مدى الحياة فتزيد أكلكم وتخفض وزنكم

هل تزعجك سمنتك واخفاقك في ازالة تلك الكيلوغرامات الزائدة؟ ربما كان مرد ذلك الى عدم تناولك الاغذية التي صمم لها جسمك.

ان الاسنان البشرية مصممة للطحن لا لتمزيق اللحم. وللبشر جهاز معوي طويل وملتف مخصص لهضم الاطعمة النباتية الليفية ببطء، لا جهاز قصير مستقيم الامعاء كالذي خصت به آكلات اللحوم والذي يهضم اللحم بسرعة.

Condensed from «Jane Brody's Good Food Book,» copyright © 1985 by Jane E. Brody, published by W.W. Norton & Co., Inc., New York, N.Y.
Illustrations: Ron Becker

في هذا القرن تحولت شعوب كثيرة جذرياً من الاطعمة النباتية التي نشأ عليها الانسان (الحبوب والخضر والبقول والمكسرات والفواكه) الى الاطعمة الحيوانية (اللحم والسمك والدجاج والبيض والالبان والاجبان). اننا نأكل فوق حاجتنا من الدهن والسكر والبروتيين، والقليل جداً من النشاء الخام. وبذلك نزيد من خطر الاصابة بأمراض القلب والسرطان وضغط الدم والسكتة الدماغية والسكري والبدانة.



وأولئك الذين يسعون الى نقض هذه المعطيات باتباع نظام حمية غير متكافىء يجدون أنفسهم بعد حين وقد زاد وزنهم على ما خسروه.

ليس عليكم أن تأكلوا دجاجاً مسلوقاً وأضلاع كرفس فيما أصدقاؤكم يتلذذون بالمحار والجمبري (قريدس). وباتباع الطريقة الآتية يمكنكم أن تأكلوا في البيت أو في المطعم ما لذ لكم وطاب بالمقدار الذي يشبع قابليتكم ويخفض وزنكم في آن.

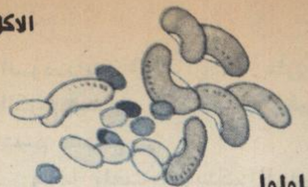
واليكم هذه الطريقة المفضلة التي تشمل الخطوات البسيطة الآتية:

١. تناولوا الاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات من سكر ونشاء.

عندما نعتزم خفض الوزن الزائد نحجم تلقائياً عن تناول الخبز والبطاطا والرز والمعكرونة، ونتغذى بدلا منها بلحم البقر والسلطة والجبنة والفاكهة والبندورة (طماطم)، وما يشابهها من وجبات طعام غنية بالبروتيين الحيواني تضاف اليها الفواكه والخضر التي تحتوي على وحدات حرارية منخفضة.

لكن الدراسات تظهر أن هذه الحمية التي تقضي بتناول غذاء غني بالبروتيين الحيواني وفقير بالكربوهيدرات تزيدنا وزناً أسرع من الغذاء الفقير بالبروتيين والغني بالكربوهيدرات. فالاطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة - كالنشاء - تحتوي على كمية أقل من الدهن ويفرز نحو ثلث وحداتها الحرارية من دون أن يهضم. والاغذية النشوية - خصوصاً الحبوب كالقمح الكامل والشوفان والرز الاسمر - تشبع الشهية لأن فيها أليافاً ذات طاقة حرارية منخفضة.

أثبت أولاف ميكلسن الذي كان أستاذ علم الغذاء والتغذية البشرية في جامعة ولاية ميشيغن، أن الخبز يساعد فعلا في ضبط الوزن. وطلب من شبان بدينين أن يستهلكوا ١٢ شريحة خبز يومياً اضافة الى أي شيء آخر يتناولونه. ونصحوا بخفض استهلاكهم من الاغذية التي تحوي طاقة حرارية مرتفعة، كالحلوى المقلية، ويتجنبوا الكحول. وبعد انقضاء ثلاثة أسابيع تبين أن الرجال الذين تناولوا خبزاً أبيض عادياً نقص وزنهم ٦،٣ كيلوغرامات، في حين نقص وزن أولئك الذين تناولوا خبزاً يحتوي على نسبة عالية من الالياف بمعدل ٨،٨ كيلوغرامات.



٢. تناولوا كمية أقل من البروتيين.

يحتاج البالغ الى معدل ٥٥ غراماً من البروتيين يومياً للتغذية الجيدة، أي أقل كثيراً من الـ٢٢٥ غراماً التي قد نتناولها في العشاء كلحم وسمك ودجاج.

ان مشكلة البروتيين المشتق من الحيوان هي نسبة الدهن المرتفعة فيه. فالدهن يشكل ٨٠ في المئة من الطاقة في نقانق الفرنكفورتر و٧٠ في المئة في كثير من الاجبان ونحو ٥٠ في المئة في الدجاج المقلي والمأكول بجلده و٦٥ في المئة في الهمبرغر.

أما معظم البروتيينات النباتية فتأتي أكثرية طاقتها من الكربوهيدرات المركّبة التي لا ترتبط بأخطار صحية كالبروتيينات الحيوانية. ومع أن المكسّرات والبزور تحتوي على كميات كبيرة من الدهن، فانه ليس من النوع المشبع الذي يسد الشرايين ويتوافر بكميات كبيرة في الاطعمة الحيوانية.

ان معظم البروتيينات النباتية تفتقر الى واحد أو أكثر من الاحماض الامينية الضرورية لصنع بروتيينات جديدة لانسجة الجسم وخلاياه.

ولكن هناك طريقتان سهلتان، ولذيذتان، لتركيب الاطعمة والحصول على بروتيين كامل:

□ ركّبوا أي نوع من البقول (بازيلا أو فاصوليا أو فول أو فستق) مع أي نوع من الحبوب (رز) أو الجوز أو البزور.

□ ركبوا أي نوع من الحبوب أو البقول أو الجوز أو البزور مع كميات قليلة من اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض أو الالبان والاجبان.

في بيتنا نادراً ما نقدم اللحم خالصاً. نقطعه شرائح أو مكعبات أو نطحنه ونضيف اليه الخضر والاطعمة النشوية فنحضر به حساء أو يخنة. نحن نأكل البروتيين الحيواني كمقبل أو مكمّل للغذاء النشوي لا كمادة رئيسية في الطعام. في الغالب لا تحتوي الوجبة على لحم حيواني، لكننا نستعيض منها بالحليب أو الجبنة أو البيض لزيادة البروتيين في وجبة الطعام النشوي.

أنا لا اقترح ألا تأكلوا أبداً دجاجاً مقلياً أو أن تغيّروا نظام الحمية التي تتبعونها من الاساس. ولكن ابدأوا بتجربة وجبة أو وجبتين في الاسبوع من الطعام الذي يحتوي أساساً على كربوهيدرات، ثم زيدوا عدد الوجبات تدريجاً.

٣. قلصوا الدهن في نظامكم الغذائي.

ان ملعقة كبيرة من الزيت النباتي هي كل ما تحتاجون اليه لمد الجسم بكمية الاحماض الدهنية التي لا يصنعها. لكن كثيرين من الناس يستهلكون أضعاف هذه الكمية يومياً.

هناك تسع وحدات حرارية في كل غرام من الدهن، في مقابل أربع في غرام من النشاء. واضافة الى ابدال البروتيين الحيواني بالنباتي، يجب أن تتناولوا

أطعمة غير مشبّعة (مثل زيت الزيتون وزيت الفستق) يمكن ان تخفض معدل الكولستيرول، وزيوت الذرة والصويا ودوّار الشمس عوضاً من الدهون المشبعة. ومتى أدركتم أينْ تكمن الدهون في نظامكم الغذائي أمكنكم خفض تلك الوحدات الحرارية الزائدة. ففي كوب حليب مقشود هناك ٧٠ وحدة حرارية أقل مما في كوب الحليب الكامل الدسم. وفي ١٨٠ غراماً من سمك الطون المعلب بالماء نصف الوحدات الحرارية التي يحويها الطون المعلَّب بالزيت. وفي كوب من اللبن ٣٠٠ وحدة أقل مما في كوب قشدة حامضة. ومارغارين الحمية يحتوي على نصف كمية الدهن الموجودة في السَمنة والزبدة العاديتين. والزبدة المخفوقة تحتوي على كمية من الدهن ووحدات حرارية أقل مما في الزبدة العادية.

٤. تجنبوا السكر والملح.

يسهل الافراط في تناول السكر (بما فيه المحليات والعصير المركّز) في الوجبات السريعة والحلوى الغنية بالوحدات الحرارية، حتى قبل الاكتفاء والشبع. والمحلّيات إجمالاً كربوهيدرات بسيطة تحتوي على كميات ضئيلة من المغذيات الضرورية للجسم والتي تزيد على ٤٠ نوعاً. لذلك فاننا نستهلك هذه الوحدات الحرارية على حساب الكربوهيدرات المركبة المفيدة لبناء جسم صحيح.

مهما بلغت شهيتكم للحلوى فهناك امكان الحد من رغبتكم في تناولها، كأن تستعيضوا منها بالفاكهة الطازجة أو الاطعمة الحبوبية غير المحلاة لفطور الصباح.

والملح مادة اضافية أخرى. واستهلاك الصوديوم بكثرة مرتبط بضغط الدم العالي المقرون غالباً بالبدانة. واشتهاء الملح عادة يمكنكم الاقلاع عنها.

وفي وسعكم أن تضيفوا الى الطعام القليل الملوحة أعشاباً وتوابل وثوماً وبصلاً وخلاً وحامضاً لكي تحسنوا نكهته. فتشوا عن الاطعمة الخالية من الملح أو التي تحتوي على قليل من الصوديوم. واذا أمكن، نظفوا بالماء الأطعمة المحضّرة بالملح.

وينصح الخبراء باتباع نظام حمية يشدد على تناول الاطعمة الغنية بالكربوهيدرات المركّبة. ومع أن من الافضل أن تبدأوا ذلك في سن الشباب لتجنب الاضرار الفادحة التي يسببها سوء التغذية، فمن الممكن أن تجنوا فوائد من اتباع نظام حمية حسن في أي من مراحل العمر.

جين برودي

التلفزيون الذكي!

التلفزيون أذكى الادوات المنزلية. وهو خطِر كسائر المفكرين الانكياء. انه يغسل الدماغ بدلا من غسل الملابس.

س.م.

بحلتها الجديدة

مجلة كل بيت

الحسناء

اسبوعية فنية اجتماعية شاملة

مواضيعها مفيدة، غنية، مبسطة تهتم بشؤون كل بيت :

- منوعات
- تحقيقات ومقابلات
- فن
- ثقافة
- تجميل
- اناقة
- مشكلة وحل
- طب
- مطبخ
- طبيعة
- حديث الابراج
- بالاضافة الى عدة ابواب اخرى

مجلة المتعة الدائمة

- "المختار" مجلة مريحة ومتفائلة، تسلّي من غير تجهيل وتثقّف من غير وعظ وتفيد من غير اضجار.
- "المختار" لافراد عائلتك مجلة انيقة لا يعترض تهذيبها حاجز.
- "المختار" تزيد معارفك وتوسّع آفاقك وتغنيك عن مطالعة عشرات الكتب والمجلات.

للاشتراك في "المختار" املأ القسيمة بخط واضح بالعربية أو الاجنبية، وارسلها بالبريد الجوي المسجّل (المضمون) مرفقة بشيك مسحوب على مصرف في نيويورك باسم "المختار من ريدرز دايجست" بقيمة ١٨ دولاراً امريكياً هو بدل الاشتراك في ١٢ عدداً من المجلة لمدة سنة، الى احد العنوانين الآتيين:

Bank Almashrek S.A.L.
P.O. Box 1524
Beirut — Lebanon

بنك المشرق ش.م.ل.
ص.ب. ١٥٢٤
بيروت - لبنان.

Allied Business Bank S.A.L.
P.O.Box 113-7165
Beirut — Lebanon

البنك المتحد للأعمال ش.م.ل.
ص.ب. ٧١٦٥ - ١١٣
بيروت - لبنان.

قسيمة اشتراك

الاسم ______ Name

______

العنوان ______ Address

______

المهنة ______ Profession

التاريخ ______ Date

التوقيع ______ Signature

الرجاء وضع العبارة الآتية
على غلاف الرسالة:
اشتراك في مجلة "المختار"

مصادفات ومُفارقات

أتفسر قوانين الأرجحية تلك المطابقات الغريبة أم أن قوى غامضة تلعب في هذا الكون؟

قبل بضع سنوات، أثناء رحلة في القطار إلى جنوب الولايات المتحدة، قرر رجل الاعمال جورج بريسون عن كونتيكت التوقف في لويسفيل بولاية كنتاكي على رغم عدم إدراجه تلك المحطة في برنامج رحلته. لم يكن في عجلة من أمره كما أنه لم يرَ المدينة من قبل. نزل في فندق "براون" وحجز الغرفة ٣٠٧. وبعد لحظات سلمه الموظف رسالة موجهة الى "السيد جورج بريسون، الغرفة ٣٠٧." لقد كان نزيل الغرفة السابق جورج بريسون آخر من مونريال بكندا والرسالة موجهة اليه.

في العام ١٩٤٩ وقعت مصادفة مضحكة مماثلة مع رجل من بنسلفانيا

Condensed from Games (November '83), © 1983 by Games Magazine, New York, N.Y.
Illustration: Barry Simon

اتهم بالتشرد. أصر المتهم على أن الشرطة مخطئة وأنه يملك منزلا يحمل الرقم ٧١٤ في شارع مكلفاين. وردت الشرطة: "قل ذلك في المحكمة."

مثل المدعى عليه أمام القاضي روبنسون لوري الذي سأله: "من أين جئت بذاك العنوان؟"

– انه عنوان صحيح.

"أعرف ذلك، لأنه عنواني. أحكم عليك بالسجن ٩٠ يوماً."

النادلة واللواء – ضلَّلت المطابقات الخادعة الناس منذ القدم. وفي أي حال، لا تبدو بعض المطابقات غامضة لعلماء الرياضيات إذ يمكن تفسيرها بقوانين الارجحية الاحصائية. تخولك هذه القوانين تقدير احتمال حصول أي حادث، من التسلسل النهائي في سباق خيل إلى احتمال وفاة رئيسي الولايات المتحدة الثاني والثالث جون أدامس وتوماس جفرسون في اليوم نفسه، ومصادفة وقوع ذاك اليوم في الرابع من يوليو (تموز) ١٨٢٦ الذكرى الخمسين لتوقيع بيان استقلال الولايات المتحدة. وجاء في احدى الصحف آنذاك: "يبدو أن هناك عاملا أبعد من المصادفة في هذا التزامن."

رياضياً، يبدو من المدهش ألّا تقع مثل هذه المطابقات ضمن مليارات التفاعلات التي تحدث يومياً بين سكان الارض الذين يقارب عددهم خمسة مليارات. لنفترض أنك تحضر حفلة مع ٢٢ شخصاً غريباً، وأثناء الحديث مع أحدهم تكتشف أن عيدي مولدكما متزامنان. أهي مصادفة غير عادية؟ يبدو أنها ليست كذلك. فأرجحية توافق وقوع مولد شخصين على الاقل في اليوم نفسه ضمن مجموعة من ٢٣ شخصاً تم اختيارهم عشوائياً تزيد على ٥٠ في المئة.

في كتابه "السيدة حظ" (١) يذكر وارن ويفر أنه عرض هذه الاحتمالات خلال مأدبة عشاء مع ضباط عسكريين ذوي رتب عالية. معظمهم لم يصدق كلامه. ولدى ملاحظته وجود ٢٢ شخصاً إلى المائدة اقترح القيام بتجربة. ذكر كل منهم يوم مولده فلم يظهر أي تطابق. ثم قالت النادلة: "أعتذر لتطفلي، لكني الشخص الثالث والعشرون في هذه الغرفة ويصادف يوم مولدي ١٧ مايو (أيار) تماماً مثل حضرة اللواء هناك."

واحد في المليون – الظاهرة الأكثر إذهالا هي ما يسمى "مفارقة العالم الصغير." لقد اختبرنا جميعاً هذه الظاهرة التي تشمل المصادفات البعيدة الاحتمال. اذا أمضيت اجازة في النيبال، فقد تلتقي رجلا من القاهرة وتكتشف أنه زوج الأخت الصغرى لصديق عزيز من تونس. فتشهق: "كم العالم صغير!"

العالم السياسي ايثل دي سولا بول من معهد مساتشوستس للتكنولوجيا في كامبريدج، ومانفرد كوتشن من جامعة ميشيغن في آن آربر، برهنا إمكان ربط أي راشد أمريكي، اختير عشوائياً، براشد آخر بمعدل وسيطين فقط.

وهكذا، إن اخترت أي شخصين أمريكيين، سميث وجون مثلا، فهناك

(١) Lady Luck

إمكان كبير أن يعرف سميث شخصاً يعرف شخصاً يعرف جون. وترتكز هذه النتيجة على افتراض أن الامريكي "العادي" يعرف نحو ألف شخص معرفة كافية لأن يتعرف اليهم على الطريق ويسلم عليهم ذاكراً أسماءهم.

وطبق العلماء قوانين الأرجحية على حالات أكثر استثنائية. نشرت مجلة "لايف" في أحد أعدادها خبراً عن ١٥ شخصاً اختيروا أعضاء في جوقة كانت سترتل في مدينة بياتريس في نبراسكا في ١ مارس (آذار) ١٩٥٠، لكنهم تأخروا جميعاً عن الموعد وتقدم كل منهم بعذر مختلف: عطل في السيارة، برنامج إذاعي طويل، أعمال منزلية، زوار غير منتظرين. ولحسن حظهم أن أحداً منهم لم يصل بحسب الموعد في السابعة والربع مساء، إذ دمر انفجار المكان في السابعة والدقيقة الخامسة والعشرين. واعتبر أفراد الجوقة أن عناية الهية سببت تأخرهم المشترك. في "السيدة حظ" قدر ويفر احتمال تأخر ١٥ شخصاً عن موعد مشترك بواحد في المليون.

الفيلم الضائع - تتوقف بعض المطابقات على تغيرات مميزة كثيرة حتى ليستحيل تقدير فرص حدوثها. أتستطيع الأرجحية، أو حتى نظرية "التآمر" الاكثر جنوناً، تفسير وجوه الشبه العجيبة بين حادثي اغتيال الرئيسين الامريكيين جون كينيدي وابرهام لينكولن؟ لقد انتخب كينيدي رئيساً في اسبوع الذكرى المئوية الاولى لانتخاب لينكولن، وكان كلاهما من المدافعين عن الحقوق المدنية للسود، واغتيل كلاهما يوم جمعة بحضور زوجتيهما، وفقد كل منهما ابناً أثناء إقامته في البيت الأبيض، وقُتل لينكولن في مسرح "فورد" بينما قتل كينيدي في سيارة من طراز "لينكولن" ذات غطاء قابل للطي صنعتها شركة "فورد موتور"، وخَلَفهما نائبا رئيس من عائلة جونسون وقد ولدا بفارق ١٠٠ سنة (١٨٠٨ و١٩٠٨).

أوحت هذه المطابقات نظريات غريبة للعلماء الذين يعتقدون أن الأرجحية لا تفسر كل الاحداث. كان العالم النفساني السويسري الشهير كارل يونغ رائداً في هذا الحقل إذ جمع أمثلة عن مطابقات نادرة. في العام ١٩٥٢ نشر يونغ في مقال أن المطابقات تقع تكراراً أكثر مما تنص نظريات الأرجحية. وابتكر كلمة "التواقت" (٢) لوصف الاحداث غير المترابطة ظاهرياً لكنها تترافق على نحو غير متوقع.

صعقت يونغ الطرق البعيدة الاحتمال التي تعود بها الأغراض الضائعة أو المسلوبة الى أصحابها. يستشهد بأم ألمانية صوَّرت طفلها في العام ١٩١٤ وتركت الفيلم للتظهير في أحد محلات ستراسبور في فرنسا. إندلعت الحرب العالمية الأولى ولم تتمكن السيدة من العودة الى ستراسبور ونسيت أمر الصور. وبعد سنتين اشترت فيلما من فرانكفورت، على بعد ١٦٠ كيلومترا، لتصور مولودتها الجديدة. وبعد تظهيره بدت الصور مزدوجة إذ ظهرت صور ابنتها فوق صور ابنها. فبلعبة من القدر لا

(٢) Synchronicity

تصدق، لم يظهَّر الفيلم الأصلي بل وضع خطأ مع الافلام غير المستعملة ثم بيع ثانية لتلك السيدة.

كلمات متقاطعة - في بحث عن مبدأ جديد لتفسير المطابقات قدم بعض علماء الفيزياء البارزين وجهات نظر تتعدى نظرية الأرجحية. في العام ١٩٣٥ ثبت أن تفاعل جسيمين ذريين (٣)، وان مرة واحدة، يجعل كلا منهما يستجيب للتحركات اللاحقة للآخر بعد ألوف السنين وعن بعد سنوات ضوئية (٤). تدعى هذه الظاهرة الغريبة "مفارقة EPR " تيمناً بألبرت أينشتاين ومعاوني بوريس بودلسكي وناثان روسن الذين كانوا أول من اكتشفها.

بعد التحقيق في هذه الظاهرة لعشرات السنين اقترح الفيزيائي ديفيد بوم أن الجسيمات والناس يتأثر بعضهم ببعض لأن كل ما في الكون مترابط - الماضي والحاضر والمستقبل - في ما سماه بوم "النظام الضمني." فالجسيمات ليست منفصلة تماماً بل مترابطة بوسيلة تخفى على المفاهيم العادية. في النطاق البشري تفسح النظرية في المجال للتأثيرات الخارجة عن نطاق الادراك الحسي العادي. ويقترح بوم ان "الاشخاص المختلفين الذين "دُوْزِنَ" بعضهم مع بعض بطريقة ما، قد يأتون مواقف مشتركة في وقت واحد."

بالطبع إنها لقفزة واسعة من النظريات إلى الإثبات المقنع أن المطابقات هي أكثر من حوادث عشوائية. وعلى رغم ذلك، مع استمرار المناظرة العلمية، يستمر وقوع المطابقات التي تثير الحيرة وتبهج كل الناس.

بينما كان الحلفاء يحضرون لاجتياح مقاطعة نورماندي الفرنسية في العام ١٩٤٤، تضمنت خططهم بعض رموز الشيفرة البالغة السرية مثل "ملبري" و"نبتون" و"أوهاما" و"اوفرلورد" و"يوتاه." ومن السهل تخيل ذعر قادة الحلفاء لدى ظهور هذه الكلمات في إحدى شبكات الكلمات المتقاطعة في صحيفة "دايلي تلغراف" اللندنية. كيف اختار معدّ الشبكة تلك الكلمات ما لم يعلم بخطط الاجتياح؟ وهو كان مدرّساً يدعى ليونارد داو، وأمضى وقتاً طويلا في إقناع السلطات بأنه ليس جاسوساً نازياً وأن اختياره لم يكن إلا مطابقة غير معقولة.

ريتشارد بلودجت

(٣) Subatomic particles

(٤) السنة الضوئية هي المسافة التي يقطعها الضوء خلال سنة، وتقدّر بـ٩،٦ ترليون كيلومتر.

الادارة... فن

اتصلت زميلتي في دائرة التسجيل في الجامعة بدائرة شؤون الموظفين تطلب نسخة عن وثيقة سبق أن أرسلناها اليها. وسمعتها تقول على الاثر: "ماذا تعنون لا نسخة لديكم؟ ولماذا تظنون أننا نرسل اليكم نسخاً. اليس لكي نحصل على نسخة منكم حين يتعذر علينا أن نجد نسختنا؟"

ن.ب.

حكمة الأطفال

كيف أعيش وماذا أفعل وكيف أتصرف؟ جميعها أمور تعلمتها في روضة الاطفال. فالحكمة لا تكمن في قمة التخرج الجامعي بل في صندوق الرمل القديم.

هذا ما تعلمته: شاركوا في كل شيء. إلعبوا بحسب القواعد المتفق عليها. لا تضربوا الآخرين. أعيدوا الاغراض الى أماكنها. أصلحوا ما أفسدتموه. لا تأخذوا ما ليس لكم. اعتذروا حين تؤذون أحداً. اغسلوا أيديكم قبل الاكل. عيشوا حياة موزونة: للتعلم آن وللتفكير آن وللرسم والغناء والرقص واللعب والعمل آن.

خذوا قيلولة بعد الظهر. عندما تخرجون الى الشارع انتبهوا الى السيارات المارة واشبكوا الأيدي وابقوا معاً. حاذروا الحيرة. تذكروا البذرة الصغيرة في كوب البلاستيك. تتجه الجذور نزولا وتنمو النبتة صعوداً. جميعنا كذلك.

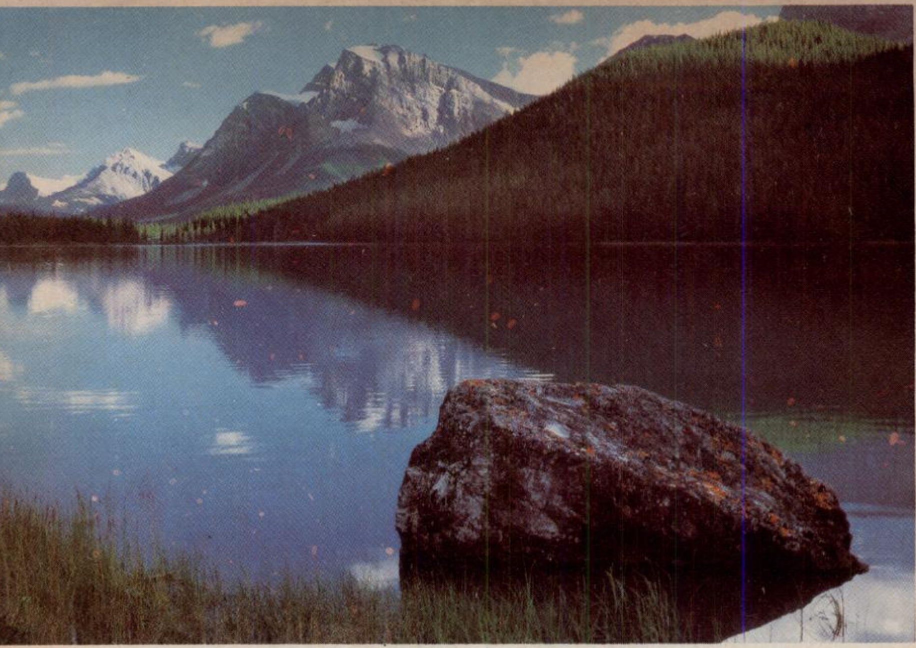
تموت السمكة الذهبية في حوضها والبلبل في قفصه وحتى البذرة الصغيرة في الكوب. ونحن أيضاً نموت.

تذكروا كتابكم الاول وأول كلمة تعلمتموها. أكبر الكلمات "أنظر!" كل ما تحتاجون الى معرفته تجدونه في ذاك الكتاب: القاعدة الذهبية (عاملوا الآخرين كما تريدون الآخرين أن يعاملوكم) والمحبة والمبادىء الصحيحة وعلم البيئة والسياسة والحياة العاقلة.

تأملوا كم ستكون حياتنا أفضل لو تناولنا جميعاً الحليب والكعك في الثالثة بعد الظهر ثم استلقينا في قيلولة، أو اتفقت جميع الاوطان على إعادة الاشياء الى أماكنها واصلاح كل ما أفسدته. ومهما كبرنا، فالأصح حين نخرج الى العالم أن نشبك الأيدي ونبقى متماسكين.

روبرت فولغام

© 1986 by Robert Fulghum. Condensed from Kansas City Times (September 17, '86), Kansas City, Mo.



Shostal Associates

بَـرّيَّة سَـاحِرَة تستقبلُ الألعاب الأولمبـــيَة

قال وليم كورنيليوس فان هورن: "اذا تعذر علينا تصدير المناظر فعلينا استيراد السياح." وهذا ما حصل من دون أن يلطخ الجمال الرائع للمنطقة الجبلية العظيمة

تقع كلغاري في نجود ألبرتا، وهي مدينة آمنة حديثة النمو تهتم بتربية البقر. ولكن على بعد خمسة وعشرين كيلومتراً غرب كلغاري تنتهي النجود وتبدأ سفوح الروابي. هناك أراض منبسطة تليها قمم عمودية. هذه ليست جبالا شرقية "مهذبة" حدَّبها تأكّل الدهور. انها الجبال الصخرية (١). وهي جدار مركب من حجار كلسية ورخامية

(١) The Rockies، وهي سلسلة جبال في غرب أمريكا الشمالية، من ألاسكا الى المكسيك.

ورملية وصلصالية. تطوق أعاليها أقواس قزح وتتخللها أنهار جليدية وتضفي عليها الغابات البدائية لوناً قاتماً.

حين تصوَّب "عيون" الاقمار الاصطناعية الى الالعاب الاولمبية الشتوية الخامسة عشرة في ألبرتا في فبراير (شباط) ١٩٨٨، ستغدو صورة هذه الواجهة الجبلية مألوفة في أنحاء العالم. أما أولئك المحظوظون بالسفر الى متنزهات هذه الجبال فهم وحدهم القادرون على اختبار جوهر هذه الشواهق الصخرية الكندية.

ذات أصيل معتدل الجو أزرق السماء في شهر أغسطس (آب) استراح متسلقان متوردا الوجهين من جراء ارتقائهما جبل ألدرسون، في ظلال غابة صغيرة من شجر الشربين، والنسيم يهب حاملا من البقاع الثلجية برداً ومن المروج المزهرة أرجاً.

في المنخفض البعيد تمتد بحيرة ووترتون العليا جنوباً عبر حدود الولايات المتحدة نحو الروابي الثلجية لمتنزه نهر الجليد. وشمالا تبدو القمم في متنزه بحيرة ووترتون سوراً صخرياً متعدد الالوان يغطيه ثلج يبهر الانظار وتقع دونه غابة دكناء. وعلى مد النظر نحو الشمال الغربي تمتد جبال القارة وتتوزع منحدرات. وعلى ضفة البحيرة تطل غرف فندق "أمير ويلز" على أرض المخيم الخضراء وملعب الغولف. أما بلدة ووترتون فهي واحة تسلية متحضرة تحت برية ثلجية.

ترك المتسلقان الطريق الرئيسي أملا أن يشاهدا كباش الجبال عن كثب. دارا حول ربوة من شجر الشوح ووقفا في منتصف الطريق. في مستنقع هناك كانت غزالة ترعى ورأسها منخفض بين نبات الماء والى جانبها ظبي وثاب صغير هو صورة طبق الاصل عن أمه. رفعت الغزالة رأسها متثاقلة وفمها يقطر بعشب المستنقع. وقبل أن يتمكن المتسلقان من رفع آلتي التصوير لديهما أدارت هي وجهها محدقة الى المرعى. واذا بذئب وحيد أشعث لوحته حرارة الصيف يقف قرب الشجر.

بقي الأدميّان برهة طويلة يتفرسان في الغزالة والذئب. أما الحيوانان فكان كل منهما يرنو الى الآخر من غير انفعال. أغسطس (آب) هو الوسط الخصب لصيف الجبال. للذئب فرائس وفيرة من فئران الماء والسناجيب. بصبص بذيله ومضى يخطر بين شجر الشوح المتمايل. أما الغزالة فخفضت رأسها ثانية لترعى.

بعد ساعة كان المتسلقان على شرفة الفندق يشربان الشاي. كانا غارقين في التأمل وبعض تفكيرهما ما زال منصباً على المستنقع في برية العهد الجليدي حيث الوحوش والفرائس.

إقبال الزوار – عظمة الجبال الصخرية الكندية ذائعة الشهرة في العالم: قمم هرمية ذات انحدارات حادة، وحروف صخرية مسننة، وأودية واسعة مستقيمة ذات جدران شديدة الانحدار، تتخللها أودية معلقة تتدفق منها الشلالات. هنا الجداول ممزوجة بذرور الجليد، تصب في البحيرات فتصبغها بألوان فيروزية وزمردية.

ليست المسحة الفنية التي تصطبغ

قصر بحيرة لويس الانيق على ضفة أجمل البحيرات المتجمدة في الجبال الصخرية.

بها أنهر الجليد هي وحدها المظهر الفريد الذي يميز هذه المنطقة. فالجبال التي تمتد حوالى ١٥٠٠ كيلومتر تزخر بمناظر تحبس الانفاس. حقول الثلج الواقعة بين متنزهي بانف وجاسبر محجوبة بجدران متعددة الطبقات تتخللها أنهار جليد زبرجدية وقنن صوانية وشلالات كقلادات من ياقوت.

كان استيطان المنطقة منظماً وبطيئاً. في العام ١٨٧١ جاءها المساحـون الحكوميون، وفي ١٨٧٤ الشرطة الخيالة التابعة لمنطقة الشمال الغربي، وأخيراً في العام ١٨٨٣ بلغتها خطوط السكك الحديد الكنـدية البـاسيفيكية. وفي القطارات أقبل الزوار.

بعد حملات المساحة ببضع سنوات أنشأت الحكومة الكندية متنزهي بانف ويوهو. وفي السنوات اللاحقة أضافت أوتاوا بحيرة ووترتون ومتنزهي جاسبر وكوتني. أما حكومتا ألبرتا وكولومبيا البريطانية فأنشأتا متنزهات اقليمية ومناطق برية في الجبال الصخرية وسفوح الروابي، ناسجة بساطاً واقياً يحمي الجزء الكبير من محيط الجبال.

هذا النمط من المتنزهات العامة أصبح محجة الملايين من الكنديين والاجانب طوال الفصول الاربعة.

في الصيف، تتم النزهات في الارياف عبر رحلات منظمة على ظهور الجياد، فضلا عن تسلق الجبال والمشي في طريق النقل العام واستكشاف البرية بدلالة علماء طبيعة. أما السياحة على الدراجات فتكون على طرق المتنزهات للاستمتاع بالمناظر.

طاقة الوادي – لما كانت المنطقة محمية فالحياة البرية فيها متوافرة وسهلة المنال. كباش الجبال الصخرية

تُرى غالباً وهي ترعى في المتنزهات الوطنية الخمسة. ومعز الجبال يفضل المرتفعات العليا لكنه أليف الى حد أن المتسلقين غالباً ما يواجهونه في مناطق الرواسب الملحية. الحيوانات المنشغلة هنا بالتهام المعادن الجوهرية لا تهتم بالكائنات الخرقاء ذوات الرجلين وما تحمله من آلات تصوير متكتكة. غابات التنوب الفضي والصنوبر هي مواطن الايائل والظباء البيض ذوات الذيول الطويلة وسواها من الحيوانات التي تعيش في توازن بيئي مع الوحوش المفترسة كالذئاب والسباع. أما أعظم الوحوش آكلات النبات والحيوان في المناطق الصخرية فهو الدب الرمادي وابن عمه الدب الاسود. هذان الحيوانان الكبيران يجوبان الجبال. قال بن غاد مؤلف "كتيب الجبال الصخرية الكندية": "اصطيدت الدببة الى حد الانقراض في أنحاء كثيرة من العالم، ولكن ليس هنا. عندما يسير المرء في هذه الجبال يعرف أن الدب الرمادي موجود هناك عن حسن نية أو عن سوء نية، لكنه هناك."

متنزه بانف محور السياحة في الجبال الصخرية ومثال التطور في المتنزهات. عام ١٨٨٣ بلغت خطوط السكك الحديد الكندية ملتقى نهري بو وسبراي، فبرزت المحطة ٢٩ على السهول الحرجية الحصبائية. أما جبلا الكسكاد ورندل فيطوقان الوادي بجلال يتخطى ما في جبال الالب.

كان وليم كورنيليوس فان هورن، المدير العام لشركة السكك الحديد، أول من أدرك الطاقة الاقتصادية الكامنة في هذا الوادي البهي. قال: "اذا تعذر علينا تصدير المناظر فعلينا استيراد السياح." ولكن تراءى له أن الزوار الاغنياء لن يتحملوا الاوضاع القاسية في الحدود الجبلية. وهكذا طلب بناء فندق "ينابيع بانف." هذا البناء الذي شيد قرب الينابيع الحارة وافتتح في العام ١٨٨٨ جاء نتيجة هندسة مولّدة من قصر فرنسي وقصر نبيل اسكوتلندي. وكان بغرفه الـ ٢٥٠ وجناحيه أكبر بناء في غرب كندا. له مصعد ومولد كهرباء ومصنع للغاز.

غدا متنزه بانف خلال عقد منتجعاً صيفياً ناجحاً. وكما توقع فان هورن، ازدحم الارستوقراطيون الاوروبيون وأثرياء أمريكا الشمالية الجدد في مكاتب شركة "إمبيريال" للسكك الحديد الكندية طالبين الاستمتاع بعظمة الجبال الصخرية.

الالعاب الاولمبية – في الثلاثينات من هذا القرن كان معظم مناطق الجبال الصخرية محمياً بما فيه المتنزهات

Simon Lunn

متسلقان يجتازان درب مرعى الدببة في متنزه بحيرة ووترتون.

الزاهية. وفي السنوات الثلاثين التالية حلت الطرق العامة الفسيحة محل الخطوط الحديد. وآثر الاغنياء سلوك هذه الطرق، مما فسح في المجال لعائلات الطبقة المتوسطة بالتنقل في عربات السكة الحديد. أما فندق "ينابيع بانف" وفندق "قصر بحيرة لويس" الذي يقع على ضفة أروع البحيرات المتجمدة، فشهرتهما لا تزال ذائعة الى اليوم.

ولما أصبح التزلج على المنحدرات رياضة شعبية فقد طورت التسهيلات الاجتماعية في أنحاء الجبال الصخرية. في العام ١٩٦٩ كان أول موسم شتائي لفندق "ينابيع بانف." وبعد اثنتي عشرة سنة تبعه "قصر بحيرة لويس."

جاءت مجموعة أزواج من فلوريدا في زيارات عدة لبحيرة لويس. بعد يومين مثلجين في شهر فبراير (شباط) ركبت المجموعة المصعد الى قمة القرن الابيض في زيارة نموذجية. وما كاد أفرادها يسوّون مزالجهم ونظاراتهم على القمة حتى أطلت ذُكاء (٢) من بين السحب تضيء حوض القرن الابيض. تقدموا واحداً واحداً نحو الحوض والثلج العميق. وعلى مدى نصف ساعة تزلجوا نزولا وركبوا المصعد مرتين أخريين وانغمسوا في الثلج الجديد. تلك الليلة في الحوض الساخن داخل القصر ليَّنوا يبوستهم. وكالمتسلقين في بحيرة ووترتون كانوا كثيري التأمل مستصغرين أنفسهم ازاء جمال يومهم الرائع. وخارج النوافذ بدت الجبال عند الغروب ساطعة برتقالية.

تواجه المنطقة اليوم تحدي الالعاب الاولمبية، وقد أُجري تحسين على تسهيلات التزلج ضمن مسافة قريبة من كلغاري: جبل آلان لتسلق المنحدرات والهبوط منها، وجبل رندل فوق بلدة كنمور لسباقات التزلج عبر الحقول. وفي المدينة ذاتها أنشئت أماكن قفز للتزلج، وانحدارات صغيرة، وأماكن للانزلاق بمركبات الجليد. أما لعبتا الهوكي والتزحلق فتكونان في قصر السرج (٣) الذي يضم ١٧ الف مقعد.

المشكلة الوحيدة التي تقلق منظمي الالعاب الاولمبية في كلغاري هي الطقس. سجّل شتاء ١٩٨٦ - ١٩٨٧ معدلا قياسياً للاجواء المعتدلة والرياح الحارة الجافة التي تهب من المنحدرات الشرقية للمناطق الصخرية محدثة ارتفاعاً سريعاً في درجات الحرارة. لكن المنظمين يقولون انه حتى اذا ما هبت الرياح الحارة الجافة كالعادة، فالاجهزة الصانعة الثلج ستوفر "شتاء اصطناعياً" كما كانت الحال في مباريات الكأس العالمية للتزلج في العام ١٩٨٧.

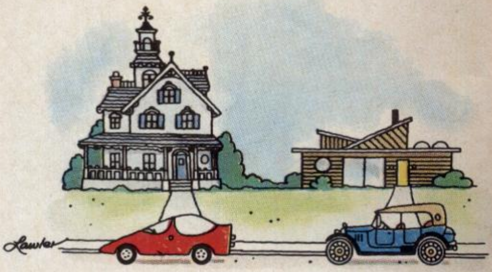
ومهما تكن حال الطقس، فمشاهدو الالعاب الاولمبية سيتمتعون بالضيافة الغربية في ألبرتا وبالبرية المتحضرة في المتنزهات الجبلية.

مالكوم ماكونيل

(٢) "ذُكاء" اسم علم للشمس.
(٣) Saddledome

قال الرجل لزوجته: "يا عزيزتي، أنت لست بدينة، بل انك قصيرة قياساً على وزنك."

ل.ك.



الفصول الاربعة

ننسى أحياناً أن السنة تقتضي أربعة فصول لتكتمل فيها دورة الحياة. في حياة الانسان، كما في الطبيعة، نرى الدورة منتظمة ولا يمكن تعجيلها. ومن يتآلف مع هذه الحقائق يدرك أن الشتاء هو جزء من الحياة.

ق.ي.

الكبائر والصغائر

الذباب ليس مزعجاً بسبب الضرر الذي يحدثه وانما لأعداده الكبيرة. كذلك لا تزعجنا المهمات الكبيرة بمقدار ما تزعجنا المهمات الصغيرة حين تكون كثيرة العدد.

ف.س.

خيوط السعادة

ثمة وسيلة لنيل السعادة هي تقليد العنكبوت: تطلق نسيجاً لاصقاً من المحبة في كل الاتجاهات وتلتقط به كل ما يلامسه.

ليون تولستوي، روائي ومفكر روسي

مراحل التعلّم

يتعلم الانسان في ثلاث مراحل. في الاولى يتعلم الاجوبة الصحيحة. وفي الثانية يتعلم الاسئلة الصحيحة. وفي الثالثة يتعلم أياً من الاسئلة جدير بأن يسأل.

ب.أ.ب.

الفقر والثراء

في الماضي كان مقياس الفقر والثروة نوع الطعام الذي يقدم على المائدة. وكانت هناك طاولات نادراً ما حوت اللحم. ومع أن مقاييس الفقر تغيرت اليوم، فلا يزال هناك فقر حيث يوضع الانسان في مستوى أدنى من الآخرين. وفي رأيي ان هذا هو أقسى أنواع الفقر.

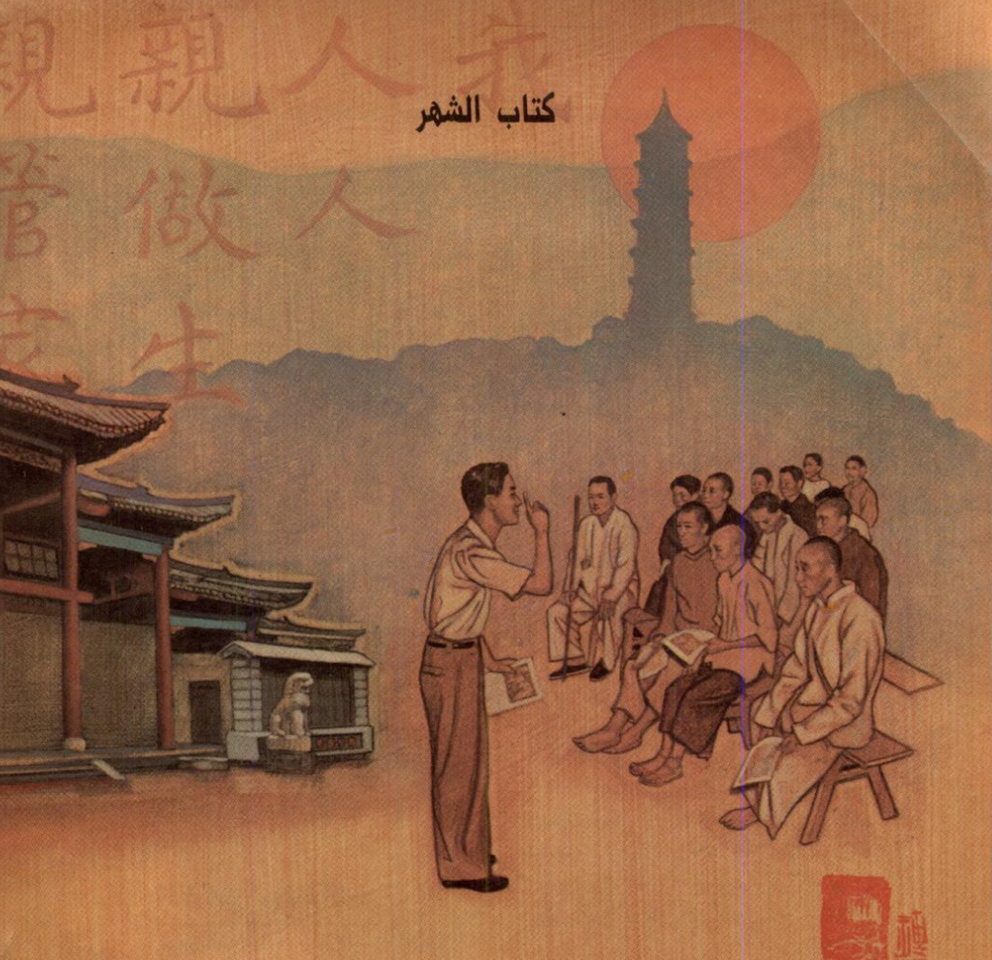
سيزار زافاتيني

الكاتب والروائي

المرء يصبح كاتباً، ولكن عليه أن يولد روائياً. اذا تمتع المرء بالاحساس والثقافة والخيال فلا يصعب عليه أن يصبح كاتباً، انما يستحيل عليه أن "يصبح" روائياً أو قاصاً أو مؤلف أساطير.

ألبرتو مورافيا، روائي ايطالي

كتاب الشهر



معلم الفقراء

بقلم جون هيرسي

Illustrations: George Angelini

已經成了習慣

مُعَلِّمُ الفُقَرَاءِ

هذه قصة رجل معمّر ذي ايمان ورؤيا لا يقهران،
أصبح، وان كان قليل الشهرة،
احدى القوى العظمى في عصرنا.
كان جيمي ين يؤمن دائماً بطاقة الرجل العادي.
شعر بأن الحمالين الاميين في موطنه الصين،
وجميع المقهورين في العالم الثالث، يستطيعون تعلم القراءة
والكتابة والعناية بشؤونهم الصحية والعيش
عيشاً مفيداً منتجاً. انطلق لتحقيق رؤياه مواجهاً كل الصعاب.
كتب جون هيرسي، الحائز جائزة "بوليتزر"، عن هذا الرجل
الذي حملت فكرته الرجاء والكرامة الى الملايين

في غرفة الجلوس بمنزلنا استقر زائر في كرسيّ من السنديان. كان ذلك في العام ١٩٢٤، وكنت أنا في العاشرة من عمري. وكان والدي ادارياً في جمعية خيرية في مدينة تينتسن شمال الصين، والمرسلون الجوالون يأتون غالباً الينا ليقضوا ليلة معنا. أما صورة هذا الزائر الشاب، وهو مستقر في كرسي السنديان، فما زالت ماثلة في ذهني.

ثلاثة أمور جعلت هذا الرجل عالقاً بذاكرة فتى في العاشرة من عمره. أولا، انه صيني ولكن له كنية أمريكية اذ يناديه والدي "جيمي"، وهذا كان امراً عادياً. ثانيا، كانت تربطه بوالدي صلة عميقة ثابتة. ثالثاً، كانت له عينا رجل تقي ونظرة ثاقبة بدت كأنها تتقبل في أي وقت فتى صغيراً مثلي كفرد ذي قيمة رفيعة في هذا العالم.

لم يكن ثمة من سبيل لفتى في العاشرة لأن يعرف أن هذا الانسان النشط قُدِّر له أن يصبح أحد عظماء القرن العشرين. بعد سنوات دعاه وليم دوغلاس، قاضي محكمة العدل العليا في الولايات المتحدة، "الرجل الصالح" لأنه كان يقوم بأهم عمل فردي في العالم.

عمله سيعود على المجتمعات القروية في العالم الثالث بابتكار ثوري. سيبدع نهجاً للقرويين يعلِّمون به أنفسهم كيف يعيشون على نحو أفضل وأغنى. سيقدم الى المناطق المضطربة في آسيا وأمريكا اللاتينية وافريقيا قاعدة للوفاق. أما الفتى ابن السنين العشر فلم يستطع أن يتخيل شيئاً من ذلك، لكنه شعر باتقاد ذلك الرجل الجالس في كرسي السنديان وبحماسته.

مرت سنون مضطربة هزت العالم قبل أن تلتقي دروبنا ثانية. وذات يوم مشمس من العام ١٩٨٠، بعد مرور أكثر من نصف قرن على لقائنا الاول، جلس معي ينغ - تشو جايمس ين البالغ من العمر سبعة وثمانين عاماً في منزل احدى بناته في الولايات المتحدة وأخبرني كيف أن ابتكاراً انبثق من عقله كان زهرة رجاء للجنس البشري عبر السنين.

كانت هذه هي الاولى من محادثات عدة أجريتها مع جيمي ين خلال الثمانينات، وظلت حية في ذاكرتي كما ظل منظره الاول عندما كنت صبياً صغيراً. كان رجلا ناحلا، ذا جبهة عالية تتصدر مخزناً كبيراً للدماغ، وعينين تبدوان ثاقبتين جداً لانحصارهما بين أجفان ضيقة، وفم حساس تحت أنف مستقيم. انها الصورة الخارجية لامرىء هادىء هو عالم صيني من الطابع القديم.

لكنه حين تكلّم بدا صوته عميقاً قوي التعبير. وكان هو يثب عن كرسيه مندفعاً متحمساً مقتنعا بما يقول، ويداه منبسطتان حيناً ومنقبضتان حيناً آخر، تضربان الهواء كلما ظهر شك على قسمات من يتحدث اليه. وبدا واضحاً حين تكلم أن وقود هذه القوة المتفجرة ما هو الا الهمّ العميق الذي يشغل هذا الانسان تجاه الاخرين، والطاقة الداخلية المتقدة التي لا يمكن أن تكون الاّ المحبة.

أخبرني جيمي ين أنه عندما بلغ العاشرة من عمره أعلمه أبوه أن الوقت حان ليترك البيت ويحصّل ثقافة تؤهله

لعالم متغير. ولد ين ينغ - تشو في السادس والعشرين من أكتوبر (تشرين الاول) ١٨٩٣ وسط اقليم ستشوان في الصين. كان والداه فقيرين، وكانت المعرفة ذخيرة أبيه الكبرى.

الى المدرسة

منذ عهد سلالة تانغ في القرن السابع كانت الصين يحكمها علماء. وكان كل الموظفين في قصور الاباطرة يولّون مناصبهم نتيجة فوزهم بامتحانات في العلوم والآداب الصينية. أما ينغ - تشو فبدأ والده يعلمه هذه المؤلفات في سني طفولته. ولما بلغ العاشرة من عمره كان تعلّم، وفقاً للطريقة التقليدية، أن يعيد النصوص بعد أبيه بأعلى صوته، وأصبح متضلعاً من "الكتب الاربعة" ومن "كتب الآداب الخمسة" في منهج التعليم القديم.

كان أبوه ذكياً وشعر بأن الاسلوب القديم مقضي عليه. فأراد أن يتعلم ابنه عن الغرب فيدرس العلوم ليهيىء نفسه لأمور عظمى فيما كانت الصين، "الجبار النائم"، تستيقظ لتدخل العالم الحديث.

بعد بضعة أشهر دبّر الوالد أمر تسجيل ينغ - تشو في "مدرسة العلم الغربي" في مدينة بونينغ التي تبعد ١٤٥ كيلومتراً عن منزله. انطلق الصبي مشياً يرافقه أخوه الاكبر، حاملا صرّة من الثياب ملفوفة بقماش أزرق. لم تكن المسيرة سهلة، اذ لا طرق معبّدة هناك بل مسالك وعرة. واستغرقت الرحلة خمسة أيام.

يقف الاخوان ليلا ويبيتان في خانات بدائية، حيث ينام حمّالون فقراء ينقلون أثقالا من الملح وسلعاً جاهزة عبر الارض القاسية. ان مناظر هذه الخانات عند المساء تركت في نفس الصبي تأثيراً عميقاً. كان هو وأخوه يجلسان في حلقة مع ثمانية حمالين أو عشرة ذوي ثياب رثة يبلون أقدامهم المتورمة في وعاء واحد من الماء الساخن، يخبر بعضهم بعضاً قصصاً صاخبة عما يتألم ويكابد، ويضحكون، ويلعنون، ويتشاجرون. كلمة "كولي"(١) في الانكليزية التي تعني "حمّالا" في العربية هي جامعة لكلمتي "كو" و"لي" في الصينية اللتين تعنيان "القوة المرة." أما ما تعلّمه الفتى في تلك الخانات من المعنى الحقيقي لهاتين الكلمتين فظل راسخا في صميم حياته المسلكية.

وصل الاخوان ليلا الى "مدرسة العلم الغربي." ارتجف الاخ الاصغر عندما رأى الرجل الابيض الذي استقبلهما، حاملا مصباحاً، كبير الجثة، خشن الشاربين، ذا حاجبين مخيفين فوق عينين غارقتين. كان هذا الرجل رئيس المدرسة، وهو بريطاني غريب الاطوار يدعى وليم ألديس تحدّى رؤساءه في الارسالية الصينية بتربية الفتيان الواعدين تربية دنيوية، ارتدى ثياباً صينية وحلق مقدّم رأسه على الطريقة الصينية وأرخى في مؤخره ضفيرة شعر طويلة.

كان ينغ - تشو الخجول النحيف خائفاً من ذلك الشخص ومنزعجاً من رؤيته التلاميذ الآخرين أكبر منه بكثير اذ راوحت أعمارهم بين أربع عشرة سنة وثماني عشرة. بات أخوه ليلته تلك في قرية

(١) Coolie

مجاورة، أما هو فترك وحيداً في غرفة خالية يكابد حنيناً قويا الى بيته ويبكي. وسمعه ألديس.

صباح اليوم التالي استدعى رئيس المدرسة الاخوين وقال للأكبر: "هذا الصبي صغير جداً ليكون في مدرسة، خذه الى البيت وارجعه بعد سنتين أو ثلاث." أما المزيّة التي كانت ستخدم ينغ - تشو في بقية حياته فأثبتت ذاتها ساعتئذ. طلب أن يعطى فرصة ثانية، وقال انه اذا ما سمع يبكي تلك الليلة فسيعود مع أخيه الى البيت في اليوم التالي، وإلاّ فسيبقى.

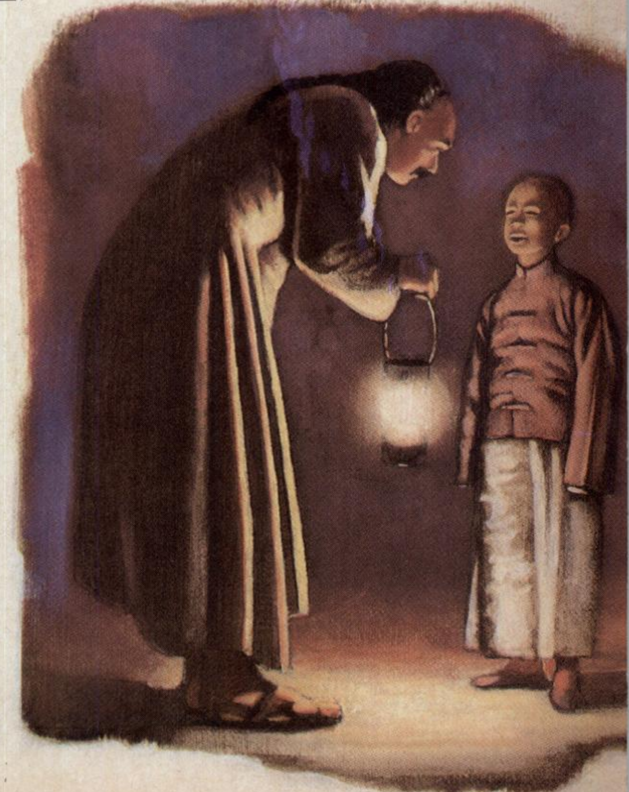
جعلت حياة المدرسة ولذة التعلم من ينغ - تشو انساناً جديداً. أصبح قوي البنية ونما واثقاً بنفسه.

صيني في هونغ كونغ

بعد أربع سنوات حصل ينغ- تشو على منحة دراسية في مدرسة ثانوية قديمة تديرها ارسالية أمريكية في مدينة شنغدو عاصمة اقليم ستشوان. هذه المدرسة تبعد عن منزله مسافة ٣٢٠ كيلومتراً، وأربعة وعشرين يوماً سيراً. ذهب وحده، وبات لياليه في الخانات مع الحمالين والمزارعين يشاركهم في الطاسات المملوءة رزاً.

في السابعة عشرة من عمره تخرّج بامتياز. كانت المدرسة مزدحمة بالتلاميذ. وعندما بدأ بريطانيان ادارة نزل لبعض الطلاب أوصاهما وليم ألديس بتشغيل ينغ - تشو كمساعد صيني لهما. فجعله أحدهما تحت رعايته، وهو جايمس ستيوارت حفيد أحد النبلاء. كان ينغ - تشو يترجم كلام ستيوارت عندما يخطب في الانكليزية. وبتقليده أسلوب الرجل الانكليزي تعلم الاتزان والثقة في التكلم.

رأى ستيوارت مواهب محميِّه وقال انه يجب الاّ يدفن نفسه في الصين. أراده ان يتمكن من الكلمة. وكان آرثر، اخو ستيوارت



الاكبر، مقيماً في هونغ كونغ، فسار اليها جايمس مع محميه الصغير مشياً مدة أربعين يوماً ليقدمه الى أخيه. كان ينغ - تشو ممتناً جداً من تشجيع جايمس ستيوارت ولطفه فقرر اطلاق اسم حاميه على نفسه. ومنذ تلك اللحظة أصبح يدعى ينغ - تشو جايمس ين. أما اصدقاؤه الامريكيون فكانوا ينادونه جيمي.

لم تكن لدى ين معلومات كافية في الرياضيات والفيزياء والكيمياء ليتمكن من اجتياز الامتحانات الجامعية، لذلك ادخله آرثر ستيوارت مدرسة تهيّىء الطلاب لدخول الجامعة.

أخذ ين مكانه بين طلاب أصغر منه بكثير. عمل كعبد. في صيف السنة المدرسية الاولى وجد معلماً يعطيه دروساً في الرياضيات في مقابل دولار لكل جلسة. ولكن كان عليه أولا أن يجد المال. آخر الصيف أبلغ الى ستيوارت أنه مستعد للامتحانات، فبدا هذا منذهلا ومرتاباً لكنه سمح له بأن يحاول.

نال جايمس ين أعلى معدل في الامتحانات. وزاد في سروره تبلّغه أن في امكانه المطالبة بمنحة الملك ادوارد السابع البالغة ١٦٠٠ دولار أمريكي في جامعة هونغ كونغ، على أن يتخلى عن جنسيته الصينية، لان المنحة لم تكن تعطى الا لمن يحمل جنسية بريطانية. أما جايمس فقال ان هذا ثمن باهظ جداً.

دخل جامعة هونغ كونغ بطريقته الخاصة. هذه الجامعة كانت، مبدئياً، للبريطانيين، أما هو وصديقان صينيان فوجدوا جو الجامعة استعمارياً لا يطاق. وبعد سنتين خططوا للسفر الى الولايات المتحدة. واقترح أحد الامريكيين أن يذهبوا الى كلية أوبرلين في أوهايو، وساعدهم على جمع نفقات السفر. وعلى متن الباخرة تصادق ين مع متخرج في جامعة ييل في نيوهافن بولاية كونتيكت كان عائداً الى الولايات المتحدة بعدما علّم سنتين في جامعة ييل في الصين. تحدث هذا مع جايمس حول السعي الى دخول ييل بدلا من أوبرلين.

حين وصل جايمس الى نيوهافن زار عميد كلية ييل. للوهلة الاولى وجد العميد جافاً غير أنوس. وكان هو خائفاً أن يخذل. وبعدما اطّلع العميد على ما أنهاه من دروس في جامعة هونغ كونغ سأله عن المال الذي يحمله. فأجاب جايمس انه يملك أربعة وثمانين دولاراً. قال العميد: "أنت شاب شجاع." وقبله في صف السنة الثالثة، علما أن المرحلة الدراسية هي أربع سنوات.

أحب ين ييل وإن تعين عليه أن يعمل ليل نهار ليواصل دروسه ويعيش من دون استدانة. كان يخدم على موائد الطلاب ليكسب اجراً. أما هو فكان يأكل في مطعم صيني رخيص. أيام الصيف كان يتجول ويبيع بياضات ومطرزات صينية. وفي سنته التالية نال منحة دراسية كاملة.

في ييل تعلّم معنى المساواة ولم ينسه. وترك فيه ذلك تأثيراً بالغاً اذ رأى أنه، كطالب صيني معدم، يمكنه أن يحصل على ما يحصل عليه أحد أعز أصدقائه، تشارلز تافت، الذي لم يقبل أن يُفضّل على سواه لانه ابن وليم تافت الرئيس الاسبق للولايات المتحدة. ودرس

جايمس القانون الدستوري على الرئيس الاسبق نفسه الذي كان حينذاك أستاذاً في الجامعة.

أجاد جايمس في دروسه، لكنه بعد مدة طويلة أخبر مجموعة من خريجي ييل في بكين أن احدى أهم الامثولات التي تعلمها في الجامعة كانت في أول لعبة مباراة شاهدها لكرة القدم. كانت جامعة هارفرد، المنافسة الرئيسية لجامعة ييل، تتقدم شوطاً بعيداً، وكان اللاعبون ممرغين بالوحل. وبدا أن اللعب سيستمر بمشقة لان ييل أصبحت في حال خسارة نتيجة اصابات عدة بين لاعبيها. وكان عدد النقاط يزداد في جانب واحد على نحو مذل للجانب الاخر. أما جيمي ين، الذي أخذ عن التقاليد الصينية أن طالب العلم يجب أن يتجنب المشقة الجسدية، والذي هالته الخسارة المعنوية التي كانت الجامعة تعانيها، فالتفت الى الطالب الامريكي الجالس بجانبه وسأل: "لماذا لا يوقفون اللعب؟ ان ييل لا يمكن أن تربح."

لكن صديقه رد: "يجب أن نستمر في اللعب حتى يصفر الحكم."

آلة النقانق

العالم في اضطراب. اشتعلت الحرب العالمية الاولى في العام ١٩١٤ وجايمس ين ما زال في جامعة هونغ كونغ. وخلال ربيع ١٩١٧ أثناء سنته الاولى في ييل أعلنت أمريكا الحرب على ألمانيا. وبعدما تخرج جايمس في ييل أُرسل الى أحد أكثر الاماكن غرابة وغموضاً خلال تلك الحرب الفتاكة، فكان ذلك اختباراً له جعله يضع منهجاً لحياته.

ان مرحلة الحرب التي انخرط فيها ين نادراً ما وصفتها كتب التاريخ. هي شبه ضلال. ولم تكن شيئاً تفتخر به قوات الحلفاء. الاصابات في خطوط فرنسا الامامية أشبه بالكوابيس، والحلفاء في ضيق شديد نظراً الى حاجتهم الى قوى بشرية. فكر بعضهم في "استيراد" حمالين وفعلة من الصين ليحلوا مكان عمال الحلفاء الذين يستطيعون حينئذ الذهاب الى الجبهة. أما اولئك الحمالون والفعلة فينصرفون الى انشاء الطرق والسكك الحديد والمخيمات والمطارات ونقل المؤن وتفريغها والعمل في مصانع الذخيرة.

باذن من الحكومة الصينية جمع البريطانيون الموجودون في شمال الصين معظم أولئك العمال. نشروا أولا اعلانات تفيد عن تقديم أموال الى من يرغب في العمل في فرنسا. لكن الاشخاص الذين يريدهم البريطانيون لا يعرفون القراءة، لذلك استأجروا عملاء لتجنيد العمال من طريق الاتصال الشخصي. كل الذين اتصل بهم العملاء كانوا فقراء مساكين ذوي ثياب رثة أخنى عليهم الدهر، رفعوا أيديهم بالقبول لدى سماعهم وعداً بغذاء يومي وبأجر يومي مقداره فرنك واحد (يساوي حينئذ عشرين سنتاً). ولم تكن لأي مهم فكرة عن الفرنك ولا عن فرنسا ولا عما سيعملون ولا حتى عن الحرب كيف تكون.

عند تسجيل الاسماء في مركز للتجنيد في مرفأ في شمال الصين كان كل مجند يمر في جهاز يسميه البريطانيون "آلة النقانق" حيث تقطع، من دون أي

احتفال، ضفيرة الشعر التي كانت سمة فخر لدى كل صيني، ثم تنزع عنه ثيابه وتحرق. بعد ذلك يُدخل الحمّام وينظّف من القمل ويلبس بذلة قطنية خشنة وتؤخذ بصمات أصابعه ويوضع حول معصمه الايسر شريط معدني عليه رقم. هذا الرقم سيكون اسمه.

في الوقت الذي تخرج جيمي ين في ييل كان قرابة ١٨٠ ألفاً من أولئك الحمالين والفعلة المهملين، المساوين حينئذ لاربع فرق عسكرية، وصلوا الى فرنسا. وضعوا ضمن مخيمات محروسة في عالم غريب منذهل. كان الجو رطباً وبارداً. أما الضباط المسؤولون فكانوا لا يتكلمون الصينية بل يسوقونهم كبهائم. لم يكن اللحم المعلب كافياً، ولا الحبوب المشوية، فاذا بالغذاء الاجنبي يسبب المرض للذين اعتادوا أكل الرز والخضر. لم يعطوا ماء ساخناً ولا شاياً، فسبب لهم الماء البارد غيثاناً. وعُدوا في الصين بأنهم لن يكونوا محاربين، لكن كثيرين منهم أُرسلوا الى الجبهة وعانوا اهوال الخنادق ومرابض المدفعية في تلك الحرب الرهيبة. قتل منهم ثلاثة آلاف في القصف قرب كاليه. وكلّف بعضهم أعمالا مكروهة تقضي باعادة دفن جثث الجنود البريطانيين والفرنسيين التي وضعت في مدافن موقتة.

الشيء الوحيد الذي انتعش بين الحمالين والفعلة الصينيين هو البؤس. وبين اليوم والآخر شغب وعصيان في أوساطهم.

في فصل الربيع الدراسي من السنة الاخيرة لجايمس، حين دعي كثير من أصدقائه الامريكيين الى الخدمة العسكرية، استمزجه "المجلس الوطني للعمل الحربي" في جمعية «YMCA» في ما اذا كان يرغب في الذهاب الى فرنسا للمساعدة في انقاذ الحمالين والفعلة الصينيين من ورطتهم. لم يتردد. تذكر الحمالين ذوي الاسمال البالية في خانات بلده، رجالا من دون رجاء، يضجون بالضحك كلّما قص أحدهم بصوت عال قصة حياته الصعبة القاسية. وبعد تخرجه بيومين سافر بحراً ووصل سالماً وعُيّن في مخيم للعمال الصينيين قرب بولونيا.

منذ بدء الحرب كانت جمعية «YMCA» أقامت مراكز غذائية لجنود الحلفاء خلف خطوطهم. ولما سمع اداريو الجمعية ما يقاسيه العمال الصينيون عمدوا حالا، من دون استئذان قيادة الحلفاء، الى نقل مراكز غذائية مماثلة الى مخيماتهم. كان اداريون كثيرون من الجمعية مرسلين في الصين وتفهموا أوضاع الصينيين، وكان والدي أحدهم.

الخطوة الاولى

في مخيم بولونيا كلّف جيمي ين الاشراف على المركز الغذائي الذي أقامته الجمعية، فيبيع العمال سجائر وحلوى وينظم حفلات ترفيه وألعاباً مختلفة.

كان قلبه على الحمالين والفعلة الصينيين. انهم يعملون عشر ساعات يومياً حتى تنهار قواهم. والبرد القارس جعلهم يتعاطون المسكرات والافيون. أما الجنود الفرنسيون السابقون الذين أعفوا من مهماتهم بعد بتر أحد أطرافهم في الخنادق فكانوا يبيعون الصينيين مشروباً

ومخدرات. ونشبت مشاجرات عنيفة. سمع جايمس اخباراً عن حمالين وفعلة انتحروا نتيجة شعورهم بالعار أو خسارتهم في المقامرة أو تعرضهم للاهانة من ضابط أبيض. كان العمال الصينيون منهوكي القوى ومرضى نتيجة الجو الممطر الرطب مما أوقعهم فرائس للنزلة الوافدة (الانفلونزا).

لم يمضِ جايمس ين سوى بضعة أيام حتى تحقق من أن المرض الاعظم المدمر والمنتشر هو الحنين الى الوطن. العائلة في الصين هي كل شيء. وأولئك العمال سلخوا عن آبائهم وعن مقامات تكريم أجدادهم.

ذات ليلة جاء الى مقر جايمس ين ثلاثة عمال كئيبي الوجوه. حيّوه بحسب التقاليد الصينية بعبارة "يا معلم" والتمسوا منه أن يكتب ثلاث رسائل، واحدة الى أم وواحدة الى زوجة وواحدة الى عم. وهذه الرسائل سيقرأها على متسلميها أحد القرويين الذين يعرفون القراءة. سُرّ ين لذلك وكتب الرسائل بخطه الصيني الانيق.

في الليلة التالية جاء المعلّم ين أثنا عشر رجلا يلتمسون منه أن يكتب باسمائهم رسائل الى ذويهم، فلبّاهم برضا. وفي الليلة التالية كان هناك خمسون. وليلة اثر ليلة أمسى صف طويل ينتظم أمام باب ين من نحو ٢٠٠ او ٣٠٠ رجل ينتظرون مساعدة المعلم. في مخيم بولونيا عشر كتائب مؤلفة من ٥٠٠٠ رجل. وتساءل: "متى ينتهي ذلك؟"

ثم خطرت له فكرة هائلة كانت في الحقيقة فكرة ثورية.

في فجر كل يوم كان المخيم بكامله يُجمع من أجل تلاوة الاسماء وتوزيع الاعمال اليومية. وذات صباح استأذن ين القائد بالقاء كلمة في العمال فأذن له.

خاطبهم بالصينية: "أيها الرجال، كثيرون منكم يعرفون أني أكتب لبعضكم رسائل يبعثون بها الى ذويهم. منذ الليلة توقفت لا رسائل بعد الآن."

فاذا بقهقهة تنفجر، وهي علامة صينية خاصة تعني عدم التصديق.

قال ين: "أنا أعني ما أقول، لا رسائل بعد اليوم، من أراد منكم كتابة رسالة الى ذويه فليفعل ذلك بنفسه."

فسمعت قهقهة أقوى من الاولى، لكنها هذه المرة كانت نوعاً من المجاملة اذ حلت مكان الاحتجاج الفظ على بطلان ما قاله المعلم ين. ذلك لأن مهنة كتابة الرموز في "المملكة المركزية" كانت موقوفة منذ ٤٠٠٠ سنة على الادباء والعلماء. أما القرويون فكان يُعتقد أنهم ليسوا أهلا للتعلم لانهم كسالى وأغبياء، وأن لا نفع منهم الا في ظهورهم القوية وأيديهم القاسية. وقد تقبل القرويون هذه الفكرة.

لكن ما رآه ين في أولئك العمال الصينيين أثناء اقامته القصيرة في المخيّم أقنعه بأنهم لا تنقصهم أدمغة، بل تفوتهم فرص مناسبة. واعتقد أنه يستطيع تعليمهم القراءة والكتابة.

تابع كلامه: "أنا أعني ما أقول، يمكنكم أن تتعلموا كيف تقرأون رسائلكم الخاصة وتكتبونها. كم واحداً منكم سيتطوع ويأتي الى مقرّي في الامسيات ليتعلم الكتابة؟"

لم يرفع أحد يده، بل تجددت القهقهة. انتظر ين. كان هناك صمت طويل. ثم رفعت يدٌ فثانية فثالثة الى أن بلغ العدد أربعين.

قال ين للاربعين: "أنتم تلاميذي، تعالوا الليلة الى مقري."

اكتشف جايمس ين مصيره من دون أن يدري. أدرك أن المهمة التي تواجهه جسيمة. في المخيم ٥٠٠٠ عامل، وفي فرنسا نحو ١٨٠ ألفاً، وفي الصين قرابة ٣٥٠ مليون قروي أمي. واذ أحب جيمي أن يستشهد بالامثال الصينية فانه اختار، وهو يخبرني عن لحظة قراره، هذا المثل: "رحلة المئة كيلومتر تبتدىء بخطوة أولى."

كيف له أن يعلّم هؤلاء الرجال؟ ليس في اللغة الصينية أحرف هجائية. فكل كلمة ممثلة برمز. والعلماء الصينيون الذين كانوا يكتبون بأسلوب انشائي رفيع يدعى "ون - لي" كان عندهم ٤٠ ألف رمز يختارون منها ما يشاؤون. مثل هذه الكتابة الضخمة الغامضة هي فوق متناول أولئك العمال القرويين.

وصادف أن شاباً صينياً لامعاً يدعى هيو شيه كان يدرس في الولايات المتحدة ونشر في العام السابق مقالا بعنوان "اقتراحات تجريبية لاصلاح الادب الصيني." قال هيو في بحثه: "لغة الادب الكلاسيكي ون - لي لغة ميتة، وما من لغة ميتة تنتج أدباً حياً. ان اللغة الوحيدة الممكنة للقراء الصينيين في المستقبل هي "باي - هوا"، اللغة المحكية لدى معظم الشعب الصيني."

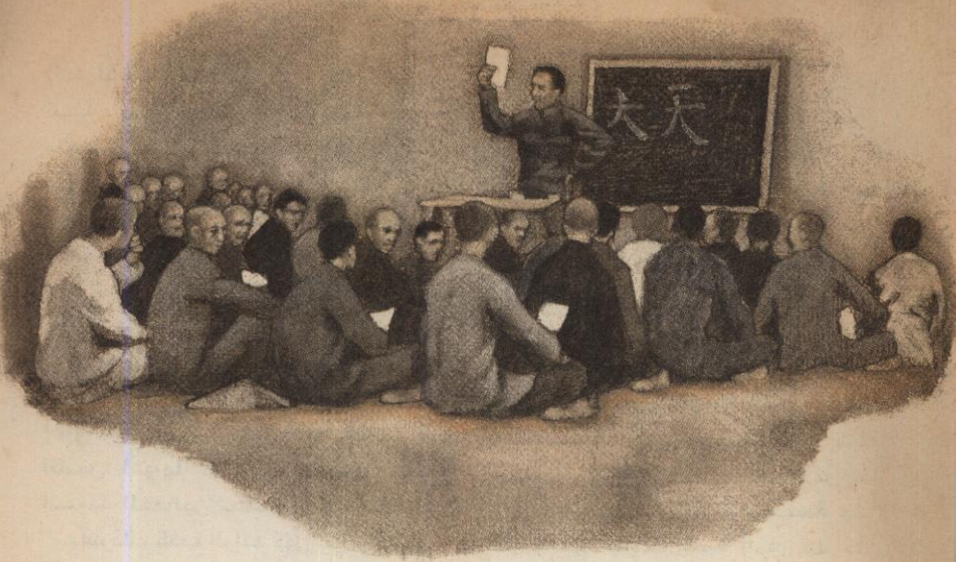
كان جيمي ين قرأ ما كتبه هيو، فقرر أن يحاول تعليم الحمالين والفعلة الصينيين كتابة رموز للكلمات التي ينطقونها يومياً. وسيحصر هو المفردات بالكلمات التي يحتاجون اليها في كتابة رسائل مقتضبة الى عائلاتهم وقراءة النشرات الاخبارية البسيطة عما يحدث في الحرب وفي العالم. اختار نحو ٦٠٠ كلمة تستعمل في التخاطب العامي ليلقن الرجال اياها.

حمالون متعلمون

هكذا بدأ. بعد عشر ساعات من العمل الشاق كان العمال الاربعون الجسورون يلتقون معلمهم ساعة واحدة كل ليلة. وفيما كان جيمي يحدثني عن تلك المجموعة الاولى من المتعلمين القرويين كان صوته يرتجف من التأثر. قال انه كان عملا أخاذاً متوقداً من النوع الذي لم يحدث أبداً خلال ٤٠٠٠ سنة من تاريخ الصين.

بعد مرور أربعة أشهر أجرى ين امتحاناً لتلاميذه. طلب من كل واحد أن يكتب رسالة قصيرة الى ذويه ويقرأ نشرة اخبارية بسيطة كتبها بنفسه. اجتاز الامتحان خمسة وثلاثون من أصل اربعين.

بعد بضعة أيام نظم ين اول حفلة تخريج. دعا قائد القطاع الذي ينتمي اليه العمال الصينيون وضباطاً بريطانيين كثيرين. جميع عمال المخيم الـ٥٠٠٠ كانوا محتشدين هناك. اختار للشهادات ورقاً أحمر لان الاحمر هو في الصين رمز الفرح والسعد. وكتب بخطه لكل ناجح شهادة جاء فيها: "ان فلاناً هو مواطن متعلم في الجمهورية الصينية."



كل قروي متعلم قرىء اسمه تقدم باعتزاز أمام زملائه ليتسلّم شهادته، فصفق له الحاضرون وهللوا وضربوا الارض بأقدامهم.

في اليوم التالي سجّل ٢٠٠٠ حمال أسماءهم للفصل الدراسي الثاني في صفوف جيمي ين التاريخية.

في نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩١٨ عقدت الهدنة وانتهت الحرب وعاد الجنود البريطانيون والامريكيون الى بلديهم. أما الحمالون الصينيون فلم يعودوا بل كلفوا القيام باشغال شاقة في ساحات القتال المدمّرة. كان عليهم أن يطمروا الخنادق ويهدموا المرابض المسقوفة ويزيلوا الاسلاك الشائكة والذخائر الحية غير المنفجرة. والمناظر التي صادفوها جعلت صورة الرجل الابيض تنخفض في انظارهم الى مستوى أدنى. الحرب في الثقافة الصينية التقليدية حماقة والتجند عمل حقير. أما الغربيون فمن الواضح أنهم لم يفعلوا شيئاً الا محاربة بعضهم بعضاً.

في هذه المرحلة الدقيقة كُلِّف أبي مهمة الاشراف على مراكز جمعية «YMCA» التي تعنى بشؤون العمال الصينيين. واتضح له أن مخيماً واحداً برز بمعنوياته العالية كمغارة على شاطىء خطر. هذا المخيم هو حيث كان ذلك الشاب الثائر المشرق الوجه الذي لم يمض وقت طويل على تخرجه في جامعة ييل، يسهر على تغيير حياة العاملين في المخيم. انتشرت معرفة القراءة والكتابة في مخيم جيمي كما تنتشر ألسنة اللهب. وازداد عدد الحمالين المسجلين في صفوفه بحيث اضطر الى تدريب تلاميذ قدامى ليكونوا أنفسهم معلمين، ودعاهم "أساتذة مساعدين."

ذات يوم زار مخيم بولونيا الرائد الكندي هربرت كول الذي كان مكلفاً مهمة

الاشراف على كل جهد تبذله الجمعية في سبيل العمال الصينيين. وفيما هو وين يتحدثان سمعا ضجيجاً. خاف كول ان يكون ثمة عصيان، فسأل: "ما هذا؟" أجاب ين: "أيها الرائد، ليس ذلك شغباً، انه ضجيج رجالي وهم يدرسون الصينية. أنت تعلم أننا في الصين نتعلم دائماً بصوت عال."

طلب كول أن يرى الصف. ولما رأى الحمالين يكتبون الرموز على اللوح الاسود اغرورقت عيناه. وقال انه عاش في الصين أعواماً كثيرة، لكنه لم يتخيل السوقة الحمالين يكتبون رموزاً محترمة.

بعد ذلك كتب الرائد كول الى جيمي ين ليحضر الى مقره في باريس. وهناك اخبره أنه يريده أن يشرف على برنامج تربوي يشمل ١٨٠ ألف حمال صيني في فرنسا.

وافق ين بشرط واحد، أن يأتي الى مخيمه جميع التلاميذ الصينيين المتطوعين من هارفرد وكورنل وييل وسواها من الجامعات الامريكية، وعددهم ٦٧، ليمضوا عشرة أيام ويراقبوا ما يجري. هذا العمل يكلف مالا. وقال كول انه سيموله.

جاء الرجال الى مخيم بولونيا وسروا بما شاهدوه، وعادوا الى مخيماتهم وأقاموا صفوفاً للتعليم.

حين تعلم الحمالون الصينيون في المخيمات الاخرى القراءة، أصبح من الجلي أن ثمة نقصاً في النصوص والكتب. ابلغ الرائد كول ين أن الامر يعود اليه في عمل شيء ما بهذا الشأن. فتطوع ين لاصدار صحيفة ونشرها وتوزيعها، مكتوبة بلغة سهلة يستطيع أولئك الرجال قراءتها. وهذه الصحيفة ستدعى "اسبوعية العمال الصينيين."

عندما استدعي الرائد كول الى كندا بعد وقت قصير تسلّم أبي مركزه. أما جيمي ين فانتقل الى باريس لاصدار صحيفته، وسكن هو وأبي في بيت واحد واصبحا صديقين مدى حياتهما. في هذه العلاقة طرأ على أبي شيء جديد. كانت الفكرة الاساسية لجيله من المرسلين أن يذهبوا ويعلموا الصينيين كيف يعملون أشياء. مع جيمي ين انقلبت الآية. تعلّم أبي كثيراً عن طريقة عمل الاشياء من هذا الرجل الصيني الذي يصغره بخمسة عشر عاماً والذي كان بالنسبة اليه، كما كان بالنسبة الى الحمالين الصينيين، المعلم ين.

تحققت معجزة تعليم القرويين في الامسيات. داخل مخيم اثر مخيم كان القرويون الصينيون المتعلمون يقرأون بصوت عال أخبار الوطن والعالم. فكانوا أشبه بالمصابيح المضاءة.

ذات يوم تسلّم جيمي رسالة من قروي كان تعلّم القراءة والكتابة في المخيم جاء فيها: "أيها المعلم العظيم ين، منذ صدور صحيفتك بدأت أعرف كل شيء تحت السماء. لكن صحيفتك رخيصة جداً، اذ ان ثمن النسخة سنتيم واحد مما سيضطرك قريباً الى التوقف عن اصدارها. تجد ربطاً مبلغ ٣٥٠ فرنكاً ادخرتها اثناء عملي في فرنسا طوال ثلاث سنوات."

عندما قرأ جيمس ين الرسالة أدرك ماذا عليه أن يعمل بقية حياته. انه ترعرع قريباً جداً من الـ"كو" والـ"لي"

في حياة الحمالين الصينيين، أي من مراراتهم وطاقاتهم. وأدرك أن عليه أن يتخلى عن طموحه الى العمل السياسي في الصين الجديدة، وقرر أن يقف حياته على تعليم ملايين القرويين الصينيين.

تعليم العميان

في العام ١٩٢٠ حُلَّت هيئات العمل الصينية. سافر جيمي ين الى الولايات المتحدة في باخرة واحدة مع أبي الذي صمم على اقناع صديقه الملهم بالعمل في الصين ضمن اطار جمعية «YMCA». استماله والدي لحضور مؤتمر في نورثفيلد بولاية مساتشوستس حيث قدمه الى ديفيد يو رئيس الجمعية في الصين.

لكن جيمي أراد أن يشحذ مواهبه، فعزم على تحصيل درجة ماجستير في التاريخ من جامعة برنستون. وكان لديه سبب آخر للبقاء في الولايات المتحدة، وهو أنه أثناء وجوده في ييل التقى أليس هيوي في "المدينة الصينية" في نيويورك ووقع في غرامها. كانت طالبة في دار المعلمين في جامعة كولومبيا، وشابة لامعة متحمسة حادة الذهن بحيث تكون، اذا ما قبلت به زوجاً، شريكة مثالية في المهمة التاريخية التي اختارها.

خلال سنته الدراسية الثانية في برنستون نمي اليه أن أمه التي لم يرها منذ أربع سنوات كانت مريضة. تخلّى عن منحته وأسرع الى الصين ليراها. واذ كان صفر اليدين عاد الى منزله العائلي كمتسول ماشياً تحت المطر طوال عشرة أيام من تشونكنغ الى البيت القديم في باجو، مرتدياً ثياباً كثياب حمال صيني. في الخانات على طريقه وجد نفسه، بعد كل مجازفاته في العالم الكبير، كأنه ما زال في رحلاته الطفولية وفي عاطفته نحو الحمالين ذوي الاسمال.

بعدما اطمأن جيمي الى ان والدته كانت موضع عناية حسنة رحل الى شانغهاي. هناك، ولفرحة أبي الذي عاد الى الصين أيضاً، زار ديفيد يو وقال انه وصل الى استنتاج مفاده ان جمعية «YMCA» هي المؤسسة الوحيدة التي تهتم بالفقراء الصينيين. أما المشكلة فهي أنه لم يكن للجمعية قسم للتعليم الشعبي.

قالو يو: "ابدأه انت."

كان في شانغهاي جاذب اضافي هو أن أليس هيوي كانت تعمل في جمعية «YWCA» كمدرّسة للتربية البدنية والصحية. وفي العام ١٩٢١ تزوجا.

استكنَّ جيمي للعمل. اختار الكلمات التي علّمها في فرنسا، لكنه انتهى الى استنتاج هو أنه يحتاج الى مفردات صينية أساسية تُنتقى على نحو علمي دقيق من الكلمات الاكثر استعمالا في اللغة العامية.

بمساعدة طالبين عائدين من جامعتي هارفرد وكولومبيا جهز كتابا مبسّطاً للقراء المبتدئين عنوانه "ألف رمز في كتاب قراءة للعامة."

اختار جيمي وفريقه شانغشا، عاصمة اقليم هونان، لتكون مركز اختباره. ألّف لجنة كبيرة من مواطنين قادة. ووزع فريقه ١٥٠٠ ملصق اعلاني يظهر فيها رجل أعمى يحمل رسالة يرجو أن يقرأها أحد. ثم نظموا عرضاً ضخماً حاملين أعلاماً

وهاتفين: "الرجل الامي رجل أعمى."

قسم ين شانغشا ستين دائرة. وجنّد ستين طالباً من الجامعات والمدارس الثانوية المحلية، وسلم كل واحد منهم دائرة لاستمزاج آراء سكانها. ذهب هؤلاء الشبان من شارع الى شارع ومن متجر الى متجر ومن منزل الى منزل يسجلون أسماء القرويين ذوي الاسمال الذين يريدون أن يتعلموا، فسجلوا مئات من الحمالين والصناع المتمرنين والبالغين الذين يعملون في جر عربات الركاب والاسكافيين والخياطين والكناسين والمتاجرين بالاعشاب والحلاقين والرعاة وصانعي الاسهم النارية والمتسولين.

يقظة الجبار

في تلك الاثناء عين جيمي ثمانين معلماً من المدارس الحكومية والخاصة والارسالية ليعلموا ساعة ونصف ساعة كل مساء. وافقوا جميعاً على القيام بهذا العمل. درّبهم جيمي على الاسلوب الخاص بتدوين الرموز الألف، وأمّن غرفاً للصفوف في المدارس الابتدائية ودور العبادة ومراكز النقابات والمنازل الخاصة في أنحاء المدينة.

مدة التدريس أربعة أشهر. وفي نهاية كل شهر امتحان، ومن يجتز الامتحان بنجاح يكافأ بتقليده شارات ملونة بألوان العلم الصيني: الاحمر والازرق والابيض والاسود. والافتخار بتقلد هذه الشارات ساعد على اكتساب التفات واسع في المدينة الى ما كان لجيمي ين من هدف شجاع هو تعليم كل سكان شانغشا القراءة.

من أصل ١٣٧٠ "رجلا أعمى" فقيراً، اجتاز ٩٦٧ الامتحانات الاخيرة بنجاح. وفي يوم تخرجهم منحهم حاكم الاقليم شهادات "مواطنين متعلمين في جمهورية الصين".

وللحال تحرك جيمي نحو حملته التالية، فسجل في المدينة ١٥٠٠ أمّي جديد للفصل الدراسي الثاني.

أدرك جيمي الآن أن حلمه بأمة متعلمة قد يصبح حقيقة. فانطلق الى تنظيم غزوة ثانية لمدينة يانتي (المعروفة أيضاً باسم زيفو) في الشمال وفيها مرفأ مفتوح تزوره غالباً مراكب بريطانية وأمريكية.

كانت الخطط هنا مطابقة لخطط شانغشا مع فارق واحد كبير. هذه المرة كان على الاناث أن يشفين من "عماهن." وذلك بالنسبة الى الصينيين صدمة وفكرة ثورية. فعلى مدى ألوف السنين كان العلم موقوفاً على الرجال. أما النساء فكنّ "متاعاً." أقدامهن مقيدة، وعندما يتزوجن يصبحن ملكاً لعائلة الزوج. ولكن في يانتي، خلال فترة غير عادية من تاريخ الصين، سجل جيمي ين ١٤٦٦ فتى ورجلا و٦٣٣ فتاة وامرأة لتعلم القراءة.

رأست حفلة التخريج امرأة هي السيدة سيونغ زيلينغ زوجة رئيس وزراء سابق للجمهورية والتي أصبحت نصيرة جيمي ين. كانت قدماها مقيدتين، لكن أباها المقدام علمها تأليف المقالات ونظم الاشعار ومرّنها على الخط. وفيما موسيقى الشرطة والبحرية الامريكية تعزف في الاحتفال بكت وقالت: "لم أر من قبلُ متعلمين حفاة."

كان لدى السيدة سيونغ نبأ تود اعلانه. في العشرين من أغسطس (آب) ١٩٢٣، سيعقد في بيكين مؤتمر وطني حول تعليم العامة دعي اليه مندوبون من عشرين اقليماً. وكان جيمي مستعداً لتوسيع مهمته فتشمل الصين بأسرها.

أنشأ المؤتمر "الجمعية الوطنية لحركة التعليم الشعبي." وأعطت السيدة سيونغ جيمي ين غرفة صغيرة في مجمّعها لتكون مركزاً له، ووضعت في تصرفه مالا. بلغت موازنة السنة الاولى ما يعادل ١٠٠٠ دولار أمريكي. وكان راتب جيمي ين خمسين دولاراً شهرياً، وفي المكتب كاتب واحد يعمل بدوام جزئي.

بهذه البداية الصغيرة أيقظ جيمي ين "الجبار النائم." ففي العقدين التاليين علم ملايين الفقراء من الرجال والنساء في أنحاء الصين. أما عطاؤه فكان في النتيجة أعظم من ذلك.

عرينة النمر

موهبة ين الجميلة هي أنه المعلم الذي يتعلم من تلاميذه. أمران اثنان وسعا رؤياه بنوع خاص.

في هانغزو أحرزت فتاة في العاشرة من عمرها نجاحاً مدهشاً. كانت تأتي من الريف، حيث ترعى بقرة، الى المدينة لتتلقى دروسها. هذه الفتاة الصغيرة جعلت جيمي ين يدرك أن ثمة في الريف مهمة أبعد وأوسع مما في المدينة المكتظة بالسكان. اذ يشكل القرويون ٩٠ في المئة من الشعب الصيني، ومعظمهم أميون. وهكذا بدأ عمله في القرى الريفية قرب بيكين.

أنجز فريقه تقدماً عجيباً، ولكن ذات يوم قصد المعلم ين مزارع كان تخرج في دراسة الرموز الالف وقال: "أنا أقرأ، لكنّ بطني يتضور جوعاً كبطن جاري الذي لا يعرف القراءة."

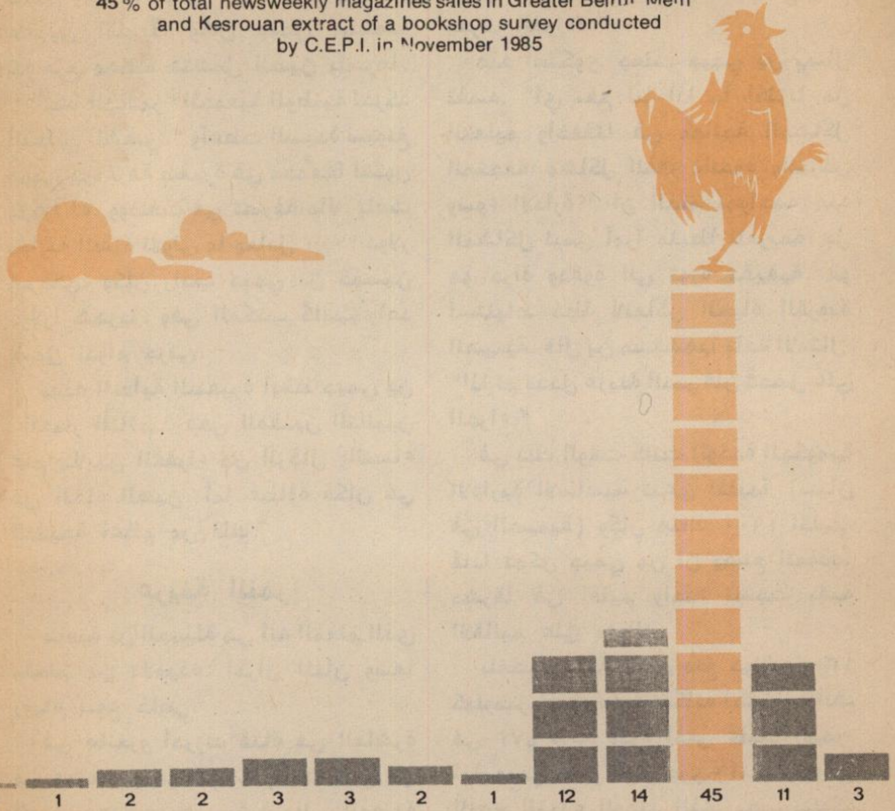
هذه الشكوى جعلت جيمي ين يسأل نفسه: "أي نفع لنا اذا ما أكثرنا من التعليم وأخفقنا في معالجة المشاكل المفجعة: مشاكل الفقر والجوع والمرض وسوء الادارة؟" ان الحلم بمواجهة هذه المشاكل ليس أمراً مثبطاً للعزيمة، بل هو جرأة ودعوة الى ثورة حقيقية. هو استنباط خطة لانعاش الحياة القروية الصينية. قال ين مستشهداً بأحد الامثال: "اذا لم تدخل عرينة النمر فلن تحصل على الجراء."

في ذلك الوقت كانت الوحدة الحكومية الادارية الاساسية تدعى اقليماً (سيان في الصينية) وكان هناك ١٩٠٠ اقليم. فاذا تمكن جيمي من ان يصنع انموذجاً مشرقاً في اقليم واحد، نسجت بقية الاقاليم على منواله.

بلغت مساحة اقليم دنغ حوالى ١٢٠٠ كيلومتر مربع، وعدد سكانه نحو ٤٠٠ ألف في ٤٧٢ قرية قذرة أخنى عليها الدهر. أما جيمي فأول قرار جريء اتخذه هو أن النهج المبدع الوحيد الذي يجب سلوكه لاستغلال هذا المختبر البشري هو التعرف اليه. وهذا يعني الذهاب اليه والعيش فيه بتواضع بين القرويين القذرين الجهلة كواحد منهم. أقنع فريقاً من ثلاثين شخصاً ذوي ثقافة عالية بالانتقال من العالم الاكاديمي الى الكوخ الموحل. وضم هذا الفريق اختصاصيين بالزراعة

The sky is still our limit

45 % of total newsweekly magazines sales in Greater Beirut Metn and Kesrouan extract of a bookshop survey conducted by C.E.P.I. in November 1985



النهار العربي والدولي

an nahar arab & international

مجلة كل لبنان، مجلة كل اللبنانيين

exclusive advertising representative **TAMAM S.A.L**

وأطباء وصيادلة وموظفي حكومة وأعضاء في مجلس الشيوخ ورؤساء جامعات. واستقرت معه زوجته في كوخ وهناك ربت خمسة أولاد. وعلى مدى تسع سنوات كان أعضاء الفريق يذهبون الى السكان ليحملوهم على احداث تحوُّل عظيم في اقليم دنغ.

ولما كان ين يسير في اتجاه مغاير لعادات القرويين المكرَّمة وأساليبهم الزراعية ومعتقداتهم، فانه احتاج الى تهيئة للامر بكل عناية. قرر الّا يأتي بالتغيير من طريق فرضه بل بتعلُّم ما يحتاج اليه القرويون وما يريدونه، ثم تسليم القيادة الى القرويين أنفسهم لتحقيق الهدف.

انتقل جيمي وأعضاء فريقه الى بيوت بسيطة في احدى القرى، وهناك أخذوا يراجعون النظريات التي طالعوها في الكتب عن الاصلاح الريفي في ضوء ما وجدوه في الحياة الراهنة حولهم. وضعوا تدريجاً برنامجاً رباعياً يشمل مجالات التعليم والمعيشة والصحة والادارة الذاتية.

لكن البدء ببرامج متطرفة في اقليم دنغ يقتضي بعض المال. في العام ١٩٢٨ كان جيمي ين مدعواً من جامعة ييل للسفر الى الولايات المتحدة لتسلم درجة علمية شرفية. سافر مستغلا الرحلة لجمع نصف مليون دولار. وقد قال له هنري فورد الذي تبرع بعشرة آلاف دولار: "أنا أحب فكرتك، سر في التعليم المكثف للشعب كما أسير أنا في الانتاج المكثف للسيارات."

حين رجع جيمي كان أعضاء الفريق متأهبين للعمل. وقرروا البدء بانشاء مدارس قروية.

ارتاب القرويون في امرهم بادىء ذي بدء. كانوا مثقلين بأعباء مخيفة من الضرائب: ضرائب على الارض وعلى تطيير طائرات ورقية وعلى ذبح الماشية وعلى الاسهم النارية، فظنوا أن ين وأعضاء فريقه يجب أن يكونوا جاؤوا لجباية ضرائب جديدة أو لتبليعهم عقائد غريبة أو لسجنهم في صناديق شيطانية (آلات التصوير).

في بادىء الامر استمال جيمي كبير القرية وأخبره عما تم انجازه في المدن الكبرى. وطاف في القرية منادٍ يدق ناقوساً داعياً الى اجتماع يعقد في ساحة القرية. وحين تجمع المزارعون رأوا الزائرين يرتدون ثياباً قروية، وفهموا أنهم يعيشون في قرية مجاورة داخل أكواخ موحلة كأكواخهم.

وكان ين لقن كبير القرية ما يقول، فخاطب الجمهور: "هل لكم أعين؟ من له عينان فليرفع يده." ورفع الجميع أيديهم. ثم حمل كتاباً وقال: "كم واحداً منكم يرى هذا؟" فارتفعت كل الايدي. وأضاف: "كم واحداً منكم يستطيع قراءته؟" لم ترتفع يد واحدة. فقال: "لكم أعين، لكنكم عميان. ههنا بضع رجال يستطيعون أن يشفوكم من العمى في أربعة أشهر. ليس عليكم أن تدفعوا مالا، عليكم فقط أن تصرفوا ساعة واحدة كل ليلة. وفي أربعة اشهر تبصرون."

وكما فعل جيمي في مخيم باريس، سأل الكبير عمن يريد أن يتطوع. وبعد صمت طويل تم تسجيل صف جريء.

وهكذا أسس ين ست مدارس تطبيقية في أنحاء مختلفة من الاقليم. وسرعان ما أظهرت هذه المدارس الرائدة كم يمكن أن يعلَّم في أربعة أشهر، وأنشأت كل قرية مدرستها الشعبية الخاصة التي ينفق القرويون على معلميها.

عائلة واحدة

بعد ذلك حوَّل ين وأعضاء فريقه انتباههم الى بطون القرويين المتضورة. وخلال سنة بدأ المزارعون يقارنون كمية البيض التي أنتجتها دجاجاتهم القديمة (٥٠) بتلك التي أنتجتها الدجاجات الجديدة المهجَّنة ذات الريش الابيض (١٠٠) كما أخذوا ينوعون بـذورهم ويتناوبون غلالهم مما أدى الى زيادة انتاج القمح والذرة والخضر والقطن. أما الحليب فكانوا يحصلون عليه من المعز التي تستهلك علفاً أقل مما يستهلكه البقر.

ابتكر معهد مزارعي اقليم دنغ مضخة آلية تضخ الماء من الآبار لري الارض، ومدمّة(٣) بصفين من الاسنان بدلا من صف واحد، ومحراثاً خشبياً ذا دولاب ضابط لعمق الثلم.

شرع القرويون في التعاون بدلا من أن يعمل كل واحد منهم لمآربه الخاصة. مزارعو القطن الذين كانوا ضحايا غش التجار الوسطاء اتحدوا وباعوا بالاتهم مباشرة الى مصانع تيانجين. وطفق العمال يغرسون أشجار الحور على جوانب الطرق الداخلية في القرى وقاية من الرياح. وكان ذلك ابتكاراً غيّر في ما بعد معالم سهول شمال الصين.

بعد ذلك تحول فريق ين الى الشؤون الصحية. ان المزارع المريض يصبح دائماً مزارعاً فقيراً. لم تكن ثمة عناية طبية بالقرويين في أنحـاء الاقليم. انهم يستقون الماء من الآبار الواقعة قرب المراحيض وأكوام البراز البشري. وتضمّد القابلة حبل السرّة للوليد بالوحل. أوبئة الكزاز والجدري والرمد الحبيبي واسعة الانتشار.

وبمساعدة الطبيب الصيني س.ك. تشن، الذي سبق له أن تدرب في كلية الطب التي تمولها مؤسسة روكفلر في بيكين، وفي هارفرد، علّم فريق ين العمال الصينيين المتطوعين العناية الصحية الاساسية. وزود كل فرد مواد طبية ثمنها دولار واحد تشمل الاسبيرين واليود والضمادات وكبريت النحـاس للرمـد الحبيبي، وعلم العمال الصحيين كيف يحافظون على الآبار الصحية وكيف يطهرون الجروح ويضمدون حبال السرة ويلقحون ضد الجدري والكوليرا. وعندما بدأ هؤلاء المساعدون الصحيون أعمالهم تحسنت أحوال القرويين الصحية على نحو سريع مدهش. وتمثلاً بهم نشأت بعد مرور سنوات فكرة النهج الصيني الواسع الانتشار المعروف بـ"الاطباء الحفاة."

في العام ١٩٣٤ زار اقليم دنغ موظف حكومي. ولما شاهد ما أنجزه فريق ين قال له: "برنامجك كطاولة مربعة ذات ثلاث قـوائم: التعليم والشؤون المعيشيـة والشؤون الصحية. أنت تحتاج الى قائمة رابعة، قائمة سياسية لتجعل الطاولة مستقيمة."

(٣) المدمّة خشبة ذات أسنان تسوّى بها الارض.

كانت حكومة الاقليم التقليدية من شأن رجل واحد. ومن المفترض ان يكون حاكم الاقليم "موظفا أباً." لكن القرويين كانوا يرونه طاغية يجمع المكوس ويعاقب على الذنوب الصغيرة. يموّن الملاكين، وفي منطقته يعشش الفساد.

أما القرويون، وقد تعلموا كيف يديرون مدارسهم الشعبية، فأصبحوا مستعدين لادارة حكومتهم الذاتية. كانت فكرة ين الاساسية الاستعانة بفهم الصيني لمعنى العائلة. منح قرويي دنغ فرصة امكان صيرورتهم عائلة مؤلفة من ٤٠٠ ألف مواطن يعيشون معاً منسجمين، ولجميعهم صوت في ادارة شؤونها. جعل كل قرية تنتخب أعضاء مجلسها وتطرد الاداريين الفاسدين. وهكذا عرف أهالي اقليم دنغ فكرة العدالة الرائعة ورأوا فيها، وهي تتحقق، المثل الصيني الاعلى القديم القائل: "تحت السماء عائلة واحدة."

انقطع عمل ين في اقليم دنغ قبل أوانه. في العام ١٩٣٧ اجتاح اليابانيون سهول الصين الشمالية وطردوا منها ين وفريقه. الآن برزت المزية التي مكنت الصبي الصغير من تجاوز الليلة الثانية من حنينه الى البيت بعدما غادره الى المدرسة. لم يسعَ الى تجربة جديدة فحسب بل وسع هدفه مرة أخرى. انتقل الى شانغشا مكان حملته التعليمية الناجحة الاولى وشرع في تنظيم كل اقليم هونان الشهير بانتاج الرز والذي بلغ عدد سكانه ثلاثين مليوناً.

بمساعدة المئات من التلاميذ والمعلمين اللاجئين الذين انسحبوا من المناطق الساحلية التي احتلها اليابانيون، نظّم ين خمساً وسبعين حكومة اقليمية، ودرّب ٥٠٠٠ موظف مدني و٣٠ ألف شيخ قرية. مرة جديدة قطع الغزاة اليابانيون عمل ين قبل أوانه، لكن ما انجزه فريقه جعل معنويات الاقليم عالية جداً فقاوم أهلوه الغزاة أشرس مقاومة شهدها أي اقليم، اذ صدوا ثلاث هجمات يابانية قبل أن تنجح الهجمة الرابعة أخيراً.

انتقل ين الى تشونكنغ في ستشوان، الاقليم الذي ولد فيه والذي انسحبت اليه الحكومة الوطنية، وشرع في تطبيق مبادىء اقليم دنغ. اعاد بناء جامعة على طراز ريفي ونظم برنامجاً رائداً في ولاية من خمسة ملايين نسمة.

في العام ١٩٤٦، بعد اندحار اليابان، عرض جيمي على الجنراليسيمو تشانغ كاي شيك خطته لجميع أقاليم البلاد. تأثر تشانغ بها لكنه قال: "عندما نسحق جيوش الثوار سندعم خطتك كلياً."

قال ين: "لكنك لن تستطيع أن تهزم الثورة في ساحة القتال الا بعد أن تتغلب عليها في القرى، ففقر القرويين ويأسهم هما اللذان يغذيان الثورة."

في العام ١٩٤٧ سافر ين الى الولايات المتحدة لجمع المال لثورته التعليمية وطلب الى الكونغرس الامريكي مساعدته. وفي العام ١٩٤٨، عندما وافق الكونغرس على مساعدة الصين، خصّص سبعة وعشرين مليون دولار لمشروع ين في اعادة بناء الريف.

أخفقت حملات تشانغ كاي شيك

العسكرية، ونفد الوقت ولم ينفق من المساعدة الامريكية سوى أربعة ملايين دولار. وهذا كان أشد الانكسارات إحزاناً. وعندما استتب الامر للثوار في العام ١٩٤٩ لم يطرد جيمي ين من مختبره فحسب، بل طرد من البلاد التي أحبها.

مرة أخرى طلب فرصة جديدة وبلغ هدفاً اعظم. لقد بدأ عمله بأربعين حمالا أمياً، ثم أخذ اقليماً على عاتقه، فمقاطعة، فبلداً، والآن العالم بأسره.

المساعدة الذاتية

بعدما أنشأ جيمي ين قاعدة ادارية ومصدراً مالياً في الولايات المتحدة، بحث عن بلد اسيوي يصلح لان يكون مختبراً لحركة عالمية. اختار الفيلبين. هناك بدأ العمل على غرار اقليم دنغ في ثلاث وخمسين قرية في اقليم نويفا اسيجا وفي ست عشرة قرية في اقليم ريزال. واذ كان يحتاج الى قادة في هذه القرى الرائدة اقترح تسجيل طلاب الجامعات، فكان الجواب: "لا،" الطلاب الفيلبينيون يريدون مناصب حكومية ورواتب عالية.

قال ين: "لنرَ."

وجه نداء الى الطلاب: "اذهبوا الى أبناء الشعب، عيشوا معهم، تعلموا منهم، خططوا معهم، ابدأوا بما يعرفون وابنوا على ما لديهم." وفي وقت قريب كان لديه ٣٠٠٠ متطوع متلهف للعمل.

خلال بضع سنوات كان فريق ين متغلغلا في سبعة عشر اقليما من جزر الفيلبين. وفي العام ١٩٥٥ كان التقدم الذي تم في جبهات ين الاربع حافزاً لحكومة مانيلا على اصدار قانون يجيز للقرى أن تنتخب مجالسها الخاصة للعناية بالشؤون التعليمية والمعيشية والصحية، فكان أول انتخاب وطني للمجالس القروية في تاريخ الفيلبين في السابع عشر من يناير (كانون الثاني) ١٩٥٦. أما ين فمنح، تقديراً لانجازاته، جائزة رامون ماغسيسي التي كان كل فرد يشتهي أن ينالها.

حين بدأ ين وأعضاء فريقه يفكرون على نطاق عالمي شامل اتضح لهم أمر واحد: ان جيمي ين، بحماسته الملهمة، لا يستطيع أن يجعل حضوره ملموساً في كل قرية من جزر الفيلبين ولا في كل قرية أخنى عليها الدهر في الدول المتخلفة. تزدهر القرى ما دام القادة الغرباء باقين فيها، وحين يغادرونها تتدهور أمورها. لذلك نشأت الحاجة الى قادة محليين على المدى الطويل.

في الستينات ابتكر فريق ين طريقتين لتحقيق هذا الامر. الاولى ايجاد شبكة من الاتحادات، للرجال وللنساء وللشباب. اتحادات الرجال تعمل على تحسين الزراعة والتسويق والحكم الذاتي. واتحادات النساء تعمل في مجالات الشؤون الصحية وانشاء الحدائق المنزلية وتربية الطيور الداجنة والعناية بتغذية الاطفال. واتحادات الشباب تركز على شؤون التعليم وصنع الاثاث وغرس النبات وصنع الاجر واقامة المجمعات السكنية وتنظيم الالعاب الرياضية والاعمال المسرحية. من خلال هذه الاتحادات يشترك القرويون في اتخاذ القرارات المتعلقة بأمورهم الحياتية مما يفسح في المجال لظهور القادة.

أما الابتكار الثاني فجاء في السبعينات، وهو نظام المدارس الشعبية التي كان القرويون يدعونها "مدارس الطلاب الكادحين." وقد كبر هؤلاء الطلاب رجالا ونساء واختيروا قادة في مجالات التعليم والمعيشة والصحة والحكم الذاتي.

بعد تثبيت هذه الخطوات الموضعية حان الوقت للانتقال الى بقية العالم. في العام ١٩٦٠ كان ين أنشأ "المعهد العالمي لاعادة بناء الريف." وبعد سبع سنوات أصبح مركزه الرئيسي ضمن باحة مساحتها خمسون هكتاراً في مدينة سيلنغ في اقليم كافيت على بعد أربعين كيلومتراً من مانيلا. ونظراً الى التسهيلات المتيسرة بوجود جامعة من الدرجة الاولى بدأ المعهد يستقبل متدربين من دول العالم الثالث. ان هؤلاء المتدربين، الذين يتوقّع أن يكونوا حملة

مشاعل الحركة، اكتسبوا أول اختبار لهم الى جانب زملائهم الفيلبينيين في المختبر البشري الناجح في كافيت.

خلال السبعينات والثمانينات عاد هؤلاء المتدربون الى بلدانهم ليعلّموا غيرهم العمل في القرى متبنين أفكار جيمي ين في ثقافاتهم الوطنية. واليوم أصبح ألوف العمال منشغلين ببرامج في الفيلبين وغواتيمالا وكولومبيا وغانا وكينيا والهند وبنغلادش وسري لانكا والنيبال وتايلند واندونيسيا.

ان الاختبارات التي أجراها العمال جعلت دول العالم الثالث ترى أنه، بالمساعدات المتفهمة، يستطيع الفقراء العمل بجد في سبيل حل مشاكلهم الخاصة، ويتجاوبون مع الدعوات الى المساعدة الذاتية على نحو أفضل مما كانوا يتجاوبون بالسوط والبندقية.

الانسان الجديد

كان في حياة جيمي ين، على رغم كل انجازاته، حزن شديد. فهو، مثل الحمالين الصينيين في فرنسا قديماً، اقتلع من جذوره. واذ شعر بانه مبعد عن وطنه الام فعل في العام ١٩٦١ ما أبى أن يفعله وهو تلميذ صغير. تخلّى عن جنسيته الصينية وأصبح مواطناً أمريكياً.

في العام ١٩٨٠ توفيت زوجته في الولايات المتحدة. أما أبناؤه الثلاثة فظلوا في الصين، وألمعهم قضى تحت عجلات قطار.

في العام ١٩٨٥ دعا مجلس الشعب الوطني جيمي ين ليعود الى منزله القديم في اقليم دنغ كضيف مكرّم. قبل الدعوة. ولحظة وطئت قدماه التراب الصيني في مطار بيكين كان له لقاء دامع مع أرملة ابنه ومع ولديه الباقيين ومع تجمع من أبناء اخوته الذين جاؤوا من اقاليم عدة للترحيب به. أخيراً، تحت السماء عائلة واحدة.

لقي جيمي ين، البالغ من العمر اثنين وتسعين عاماً، ترحيب الابطال طوال ثلاثة أسابيع. أول من كرّمه كان حاكم اقليم هيبي الذي أقام له مأدبة. بعد ذلك ذهب الى بيته في اقليم دنغ ودهش حين وجد منزله القديم قد جدد وحوِّل متحفاً تكريما له، وفيه صور له ولزملائه ونسخ أصلية من كتب القراءة التي استعملها فريقه في الحملات التعليمية.

أدرك جيمي ين أخيراً أن عمله تخطّى النظريات والعقائد وأوتي ثماره في موطنه. وأيقن أن الاساليب التي ابتدعها في اقدامه التاريخي على تعليم القرويين القراءة والكتابة والعناية بنظافتهم وأمورهم الصحية والاتكال على انفسهم، برهنت أخيراً أنها أساليب صحيحة.

لاقليم دنغ اليوم سمعة مدوية في أنحاء العالم. في مركز الولاية قال الحاكم لجيمي ين: "بعدما تركتَ الصين تابعت تشجيع تعليم الجماهير وأشركت أربعاً وأربعين دولة من العالم الثالث في خبرة اقليم دنغ. الان أصبحت كل هذه الدول تعرف أن ثمة اقليماً يدعى اقليم دنغ، وهذا هو فخر دنغ."

حان وقت الانصراف. وعندما خرج جيمي ين من منزله تحت المطر المنهمر وجد الشارع مزدحما بالقرويين. وقف تحت قنطرة مدخل المنزل وخطب فيهم

جيمي ين في بيكين
في يوليو (تموز) ١٩٨٦.

شارحاً ما تعني له هذه العودة. واذ دخل سيارته لمغادرة المكان تقدمت امرأة عجوز وألصقت وجهها بنافذة السيارة المبللة. فتح ين النافذة فهمست المرأة: "لن أنساك ابداً."

في أواخر العام ١٩٨٦ التقيت الرجل الذي سبق لي أن قابلته يوم كنت في العاشرة من عمري وكان هو في الثلاثين. لقد عاد الى الولايات المتحدة ليحتفل بعيد مولده الثالث والتسعين. جلس مستقيماً كشجرة صغيرة كما فعل قبل اثنين وستين عاماً.

تكلّم معي كعم شقيق لوالدي. لقد توفي والدي في العام ١٩٤٥ وهو في السابعة والستين من عمره اثر مرض عضال ألمّ به وهو في رحلة على مركبة ذات عجلتين في أقاصي شمال الصين.

سرني جيمي وهو يتكلم عن لطف والدي وعن النعمة التي وهبه الله اياها للتعاطف مع الآخرين. أما أنا فأخبرته عن الامتنان اللامتناهي الذي كان والدي يكنه له على كل ما علمه اياه حول تحريك الفقراء نحو تولي أمورهم الحياتية.

بعد ذلك تحدثنا عن أعماله. سألته أن يلخص لي رسالته الى العالم.

قال: "في فرنسا صُدِمتُ عندما وجدت انساناً جديداً في حمّال منبوذ محتقر. ثلثا سكان العالم الثالث فلاحون، وعلى ظهورهم بنيت ثقافات بلادهم. وفي تاريخ العالم، قليلة هي الدول التي نمّت "القوة المرة" في أبنائها القرويين. وكثيرة هي النظم التي قد تتكلم عن وضع برامج لاغاثة الفقراء." على حين غرة ارتفع صوت ذلك الشاب المتحمس حاداً

وعميقاً وهو يقول: "أريد تحريراً لا اغاثة، أريد أن يضعوا برامجهم هم بأنفسهم."

أجفلني حين لفظ كلمة "بأنفسهم" وهو يضرب الطاولة بيده.

سألته: "ولكن كيف يمكن وضع مثل هذه البرامج مع كل ما هو منتشر في هذه الايام من جشع وأنانية وظلم؟"

مرة ثانية كان صوت الرجل الضعيف قوياً جازماً: "أنا أؤمن بالشعب. علمني والدي عندما كنت في السابعة من عمري جوهر التعاليم الكونفوشية: الشعب أساس الامة، فاذا كان الاساس قوياً تمتعت الامة بالطمأنينة." الفرصة الوحيدة للتغلب على الجشع والظلم في البلاد القروية هي في أن يصبح الشعب واثقاً بنفسه، مدركاً لقوته الذاتية، متعلماً كيف يعمل معاً من أجل النفع العام. حينئذ فقط يمكننا تحقيق المثل الاعلى: "عائلة واحدة."

قلت: "أنت عملت أكثر من ستين عاماً، وطردت من مكان الى آخر، ألم تخمد همتك؟"

"أبداً." وبدأ العجوز البالغ من العمر ثلاثة وتسعين عاماً يتكلم بحرارة عن خططه المستقبلية. "أعطنا خمس سنوات مع هذه الحكومة في الفيلبين. الصين منفتحة، وقد تكلمت مع الزعماء الصينيين. ان "المعهد العالمي لاعادة بناء الريف" هو مؤسسة غير سياسية. ولي كل الرجاء بأن يجد زعماء الصين برنامجنا متطابقا مع الروح الجديدة في الصين. يجب أن ترى ما بدأناه في الهند. ليس مهماً الّا نكون حققنا فوزاً كاملا في بلد واحد. الفكرة موجودة ومفتوحة لجميع الناس. انها فرصتنا الوحيدة لسلام دائم على الارض: تحرير قوة الرجل العادي."

جون هيرسي

ترجمة السفير هنري أبو فاضل

بداهة تشرشل

أثناء خطاب طويل وممل ألقاه أحد المعارضين في مجلس العموم البريطاني استرخى رئيس الوزراء ونستون تشرشل في مقعده مغمضاً عينيه. حينذاك صاح الخطيب: "أأنت مضطر الى النوم أثناء كلمتي؟" فرد تشرشل وعيناه ما زالتا مغمضتين: "لا، اني أفعل ذلك بملء ارادتي."

إ.ا.

رماد الزبائن

كتب في لافتة في محطة للوقود: "اذا كان لا يسعك الا أن تدخن هنا، فدخن. انما نرجوك أن تترك لنا عنوانك كي نعرف الى أين نرسل رمادك."

س.ر.

إكتب واربح

هل لديك نكتة، هل صادفت في حياتك العائلية او المهنية حادثا طريفا، هل سمعت حكاية ذات مغزى وترغب في ان تشرك الآخرين في متعتها؟ خذ قلما وورقة واكتب ما لديك وارسله الى "المختار" فتدفع لك المجلة في المقابل، بعد النشر، حسب المعدلات الآتية:

صور من الحياة: القصة يجب ان تكون حقيقية تتحدث عن تجربة شخصية ناجحة ذات متعة خاصة. تدفع عن القصة الواحدة ٢٥ دولاراً.

الضحك خير دواء: تفضل النكتة الاصلية، اما اذا كانت منشورة فيجب ان تختار من المطبوعات المحلية ذات الانتشار المحدود. تدفع ٢٥ دولاراً عن الاصلية و١٠ عن المنشورة.

تأملات معاصرة: مقاطع اصلية او من كتب ومقالات منشورة تنطوي على مغاز حكمية. يدفع دولار عن كل سطرين.

حديقة افكار: أقوال مأثورة للاعلام العرب. تدفع ٥ دولارات عن كل سطرين، على الا يتجاوز القول المأثور السطرين.

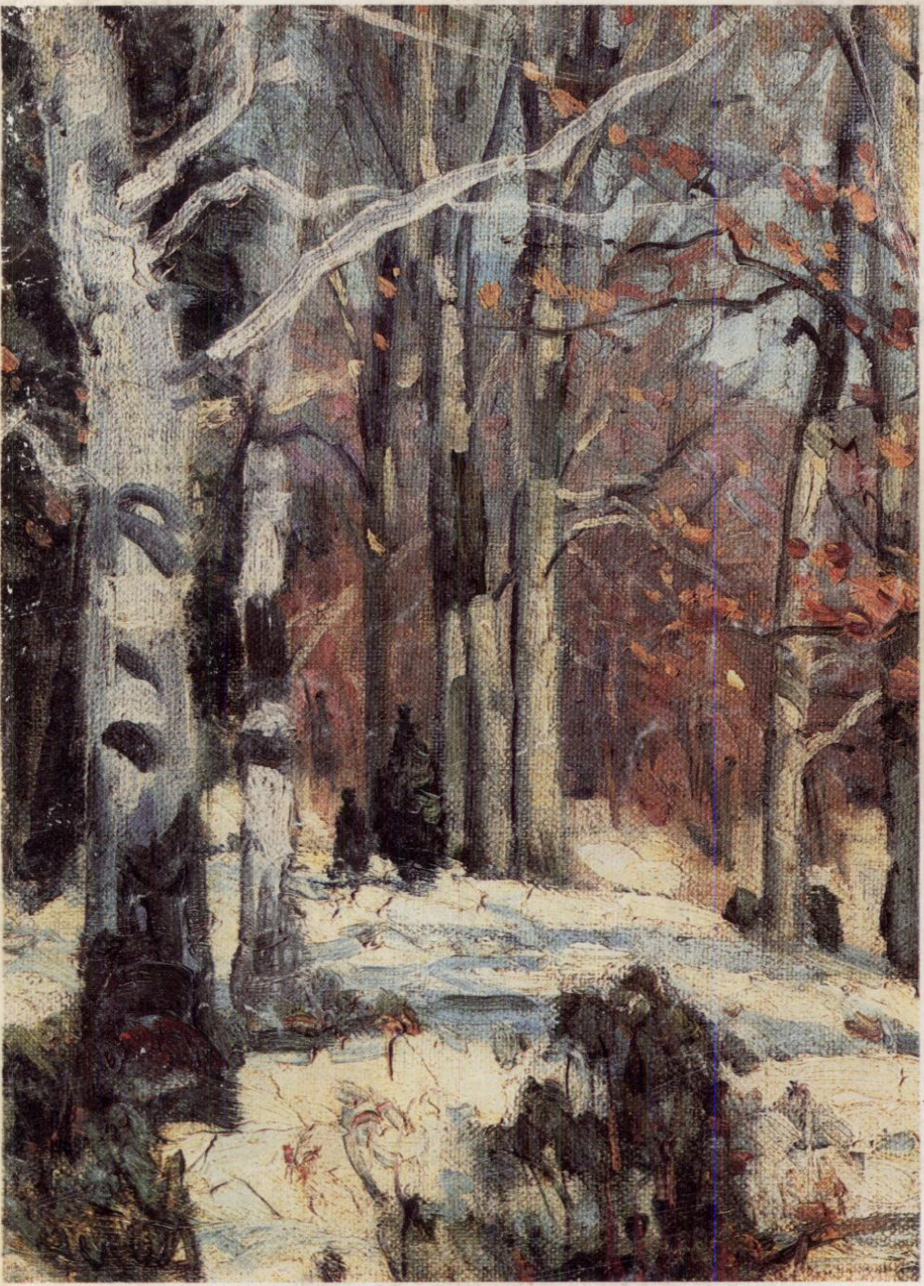
السدات: هناك نكات ونوادر قصيرة من مصادر مطبوعة مثل الكتب والمجلات ذات الانتشار المحدود. وهذه كذلك يرحب بها "المختار" ويدفع دولارين عن السطر ذي العمودين.

المقالات: يرحب "المختار" بالمقالات التي تتحدث عن تجارب شخصية مر بها آخرون معروفون من القراء مع ذكر الاسماء والوقائع والمراجع. يدفع ٢٥٠ دولاراً عن الموضوع الذي ينشر في المجلة.

الشروط

- كتابة الرسائل بخط واضح، والا طبعها على الآلة الكاتبة.
- كتابة مادة كل باب على ورقة منفردة.
- في حال ورود مادتين متشابهتين من قارئين مختلفين ينظر في المادة التي تصل اولا، حسب خاتم البريد.
- ذكر المصدر العربي شرط اساسي لقبول اي مادة. ونعني بالمصدر، خصوصا في "حديقة افكار"، الكتاب الذي نُقل عنه: اسم الكتاب، اسم المؤلف، تاريخ النشر، الصفحة او نسخة مصورة اذا امكن.
- تحاشي المواد المترجمة او المستقاة من مصادر اجنبية.
- لا تعاد النصوص الى اصحابها، سواء نشرت او لم تنشر.

توجه الرسائل الى العنوان الآتي: مجلة "المختار من ريدرز دايجست"، مركز ميرنا شالوحي، بولفار سن الفيل، ص.ب ٥٥٢٢٨، المتن الشمالي، لبنان.



«Courtesy of Vose Galleries of Boston, Inc.»

"غابة الشتاء"، زيتية للرسام الامريكي جون كارلسون